PABLO MARÇAL

AUTOR DO BEST SELLER **ANTIMEDO**

CLUBE 459

EDIÇÃO EXCLUSIVA PRA QUEM NÃO É ACORDADO PELO SOL

O DESTRAVAR DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

COMO **HACKEAR** O SEU **CÉREBRO**

DADOS DE ODINRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***eLivros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudíavel a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O ***eLivros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***eLivros***.

Como posso contribuir?

Você pode ajudar contribuindo de várias maneiras, enviando livros para gente postar ***Envie um livro*** ;)

Ou ainda podendo ajudar financeiramente a pagar custo de servidores e obras que compramos para postar, ***faça uma doação aqui*** :)

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

eLivros.love

Converted by convertEPub

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

O DESTRAVAR DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
COMO HACKEAR O SEU CÉREBRO

Pablo Marçal

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Edição 1
Volume 1
Autor: Pablo Marçal | @pablomarcal1
Revisão: Alvina Boldori | @alvinaboldori1
Karine Bernardes | @karinebernardes1
Priscilla Carvalho | @carvalhopriiscilla
Diagramação: Joedson Baia | @charles_baia1
Desing capa: Flávio Anibal | @flavioanibal
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS - É proibida a repro- dução total ou parcial, deste material, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos de autor (Lei nº 9610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal Brasileiro.
Detentor dos direitos autorais: Pablo Marçal

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Sumário

Dedicatória 5
Prefácio 6
A utoconfiança 10
Benefício do Caos 18
C CC 26
Domínio Próprio.....34
Empatia 42
F rustrações.....50
Gerencie sua Vida 56
Hi pnótico.....64
I nterpretar 72
Ju lgamentos 80
Kamikaze 86

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Liberdade.....94
Mapa de Mundo.....100
Níveis de Ressentimento.....106
Ódio e suas faces 112
Personagens 118
QI - QE - QS 126
Ressignificação 136
Sequestro Emocional 142
Treinamento 148
União x Unidade 156
Valores x Princípios 162
Wow 168
X da Questão.....174
Yes 182
Zunidos 190

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

5

Dedicatória

_____

Neste mês de novembro, dedico este livro a minha amada esposa Ana Carolina Marçal, são 272.000 horas que ela está aqui, a terra nunca mais foi a mesma, ela mudou a vida do seus pais, seus irmãos, seus amigos, mas ninguém nunca mudou tanto como eu, porque o seu propósito era me transformar naquilo que eu sou, e isso não seria possível através de nenhuma outra pessoa.

Lembro quando ela me aceitou na sua vida, mesmo quando eu não poderia oferecer nem uma carona, porque eu só tinha uma bicicleta. Lembro quando sonhou em casar comigo, mas eu não tinha a mínima condição de assumi-la, lembro de pessoas da igreja a persuadindo em não se rela- cionar comigo, pois eu era pobre. Lembro-me muito bem de todas as coisas e de ver o seu coração em todos esses casos.

E hoje estamos destravando a terra e ela continua aquela mesma garota com um coração simples de 15 anos de idade, isso me alegra muito.

Querida, você não é a minha cara metade, nós definitiva - mente somos um, nada pode dividir uma unidade. Eu me sinto amado por você todos os dias da minha vida, como compensou me guardar só pra você, a rainha amada da minha alma, do meu espírito e do meu corpo. Amo muito você e tudo aquilo que já construímos e construiremos juntos até depois do fim.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

6

Prefácio

_____

SOMENTE PARA HOMENS E MULHERES QUE QUEREM COMANDAR A SUA VIDA

Espero que esse tempo dedicado a leitura seja o início de mais um processo de transformação na sua vida.

A cada capítulo vou te fornecer ferramentas para a compre- ensão dos segredos de uma vida plena. Vamos escalar as monta- nhas da sua mente, você vai aprender como desfrutar da sua vida no âmbito físico, emocional e espiritual.

A minha única certeza é, você não será mais o mesmo ao terminar de ler esse livro e eu sempre digo: O fim é melhor que o começo!

Se você está procurando uma solução para os seus negó- cios, a salvação da sua família, ou simplesmente ter a solução para o caos da sua vida, é aqui neste livro que você vai encontrar a resposta.

Ao ler esta introdução, independentemente da sua idade eu tenho certeza que se sentiu atraído por esse assunto, pois, já percebeu a importância em investir na compreensão das Inteli- gências Emocionais.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

7

Peço que tenha cuidado em não se tornar um obeso cerebral! Gostaria de te sugerir que você assista meus vídeos no Youtube e me acompanhe nas redes sociais, pois certamente irá esclarecer e fixar melhor todos conteúdos. Mas cuidado, se você aprender e não utilizar, ficará com obesidade cerebral e isso é uma coisa terrível. Já te adianto que para cada hora de estudo você precisa de 20 horas de prática. Lao Tsé, já dizia que: “Saber e não fazer, ainda não é saber ”.

Certamente, essa leitura vai abrir muitas portas desconhe- cidas do seu Eu interior, estou muito interessado em ajudá-lo e durante esses dias de leitura você será o meu convidado de honra. Prepare-se a nossa viagem será para dentro de você.

Me comprometo em depositar o melhor do meu conheci- mento para construir fundamentos sólidos em você. Começare- mos a nossa jornada falando o quanto você é importante, o quanto sua vida pode melhorar e outros temas que transformarão a sua mentalidade e a sua realidade.

Você conhece a sua força interior? Independente se sua resposta foi sim ou não, posso garantir que neste livro haverá os conhecimentos e novidades a serem experimentadas e explora- das. Com a compreensão desses tipos de trilhas internas mentais você vai expandir o seu universo cerebral, a sua criatividade, sua sensibilidade e a transformação será inevitável em sua maneira de pensar e agir o que será muito importante para o seu crescimento emocional.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

9

Se você não tiver confiança em si mesmo, ninguém vai confiar em você!

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

10

CAPÍTULO 1

A utoconfiança

Você conhece essa força interior?

Começaremos a nossa jornada falando de como a sua vida é importante, e para isso, vou te mostrar que a autoconfiança é algo que você precisa estabelecer como uma prioridade em sua vida e ela será uma de suas bases. Você sabia que a autocon- fiança é construída?

Exatamente isso, ela não é algo que você tem, é algo que você precisa desenvolver e pode criá-la a qualquer momento! Nin- guém é super confiante o tempo todo, você precisa desejar ter autoconfiança e se esforçar na busca deste sentimento.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

11

De todas as pessoas que conheço em algum momento elas se sen- tiram abatidas precisando reorganizar os pensamentos e as suas atitudes.

Pouco importa se você tem pouca auto confiança ou quase nenhuma, vamos começar agora mesmo essa transformação! A treta aqui é o que você precisa fazer para criar esse sentimento. O primeiro passo será: comandar o seu cérebro e seu corpo para terem ações para que essas mudanças aconteçam.

Silencie e perceba quanto dessa força existe em você. Quantas vezes você se culpou pela falta de autoconfiança

quando desistiu? Se sentir autoconfiante é um estado da sua mente, criado pelas reações fisiológicas do seu corpo. Mos - trar sua coragem, determinação e autoconfiança só depende de você e de mais ninguém.

Esse fato aconteceu em Atlanta, em que a mãe se cha- mava Ângela Cavallo. O macaco que segurava o carro acabou cedendo e caiu em cima do seu filho. O mais incrível é que a mãe de 51 anos com apenas 65 quilos, conseguiu levantar o carro que pesava mais ou menos uma tonelada, só para salvar seu filho. De acordo com especialistas, ela teve uma descarga de adrenalina e por isso conseguiu levantar tanto peso.

A sua mente é como uma terra fértil, seus pensamentos são as sementes e a sua vida é o resultado dessa plantação. Se você confiar verdadeiramente em você e na sua capacidade, você irá vencer qualquer desafio, como o exemplo da senhora Ângela.

Os seus pensamentos criam a sua realidade.

Existem algumas atividades, que podem comprovar essa mudança de estado na mente humana através dos

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

compor- tamentos físicos. Por exemplo: eu sempre indico que você

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

12

comece pelo banho gelado, na verdade o nome não é banho gelado é banho natural, pois a temperatura da água vai depen- der da estação do ano e o local onde você se encontra. Com isso você já começa a comandar o seu cérebro, impondo a ele coisas que ele não quer fazer, essa é uma das maneiras de ditar as regras de forma consciente e dar o direcionamento de onde você quer chegar.

São muitos os benefícios do banho natural e vou compartilhar alguns com você: constrói força de vontade e disposição, melhora a resistência emocional, reduz o estresse, melhora a sua pele e cabelo, aumenta a testos - terona, aumenta a imunidade, ajuda na recuperação mus - cular, melhora a circulação e teria ainda inúmeros outros benefícios, mas acredito que estes já são suficientes para encorajar você a começar hoje essa prática.

Não sei se você já percebeu como um simples sorriso pode mudar seu o estado interior? Comprove isso na próxima oportu- nidade que estiver bem irritado ou em meio a uma discussão com alguém experimente sorrir; é automática a interferência na mente, no seu modo de pensar, sentir e agir.

Suas ações criam suas emoções!

Comece a respirar fundo com maior frequência, no mínimo três vezes ao dia. Isso oxigena o cérebro e traz uma sensação de alívio e paz. Para alcançar níveis maiores de autoconfiança, comece agora transformando o seu jeito de caminhar, a pos - tura dos seus ombros e a tonalidade da sua voz. Lembre-se da posição da Mulher Maravilha: tórax elevado, mãos na cintura e pernas entreabertas; isso ajudará na liberação de endorfinas que melhoram o humor.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Você precisa de mais autoconfiança? Lembre-se agora de alguém que viu pela primeira vez, e mesmo sem essa pessoa ter falado sequer uma palavra, você identificou o quanto ela já era

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

autoconfiante. Mas é lógico que conseguimos reconhecer até o caminhar de uma pessoa cheia de autoconfiança.

Quando você entende quem você é, a autoconfiança flui de dentro de você. Todas as pessoas por perto percebem essa transformação, não tem como. Usufrua disso por favor, res- pire como uma pessoa autoconfiante, se mova, fale, se comporte como uma pessoa cheia de autoconfiança!

Para ativar o seu cérebro e dar aquele "START " faça algo ridículo, por exemplo, agora mesmo onde você está, se estiver sentado levante-se e faça algo diferente: bata palmas, ande de cos- tas, vamos lá, faça alguma coisa ridícula e se sinta mais vivo, recar- regue suas baterias e sinta essa energia sair de você.

Faça isso frequentemente, diariamente, até se tornar um estilo de vida. Entenda, é simples, porém não é fácil; é simples porque qualquer idiota consegue fazer, mas não é fácil, porque os idiotas não conseguem repetir todos os dias.

A diferença entre pessoas que desistem e pessoas que con- quistam, está na capacidade de superar as aflições internas. Para essa superação acontecer é preciso saber lidar com as suas emo- ções, mandar embora os medos, a ansiedade, a insegurança e os pensamentos negativos. Se você não tiver confiança em si mesmo, ninguém vai confiar em você! Cuide de você, tenha muita autoconfiança.

Algumas pessoas passam por situações na vida, me lembro da história de um ator famoso, Sylvester Stallone, um lutador na ficção e na vida real. Ele nasceu com uma

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

paralisia facial e isso lhe ren- deu apelidos e muitos bullyings em sua infância. Certo momento da sua vida, ele estava tão pobre que vendeu as jóias da esposa.

As coisas ficaram ainda mais difíceis, ele morou por dias na rua e o pior aconteceu quando teve que vender seu cachorro por 25 dólares em uma loja de bebidas para um estranho, pois,

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

14

não tinha mais dinheiro para alimentá-lo. Dias depois deste fato, ele viu uma luta de boxe entre Muhammad Ali e Chuck Wepner e essa luta o inspirou a escrever o roteiro do filme de Rocky Balboa.

Ele escreveu o roteiro durante 20 horas sem parar; tentou vendê-lo e recebeu uma oferta de 125.000 dólares, mas ele tinha um único requisito: ele queria participar do filme como o persona - gem principal “Rocky ” e o estúdio disse não, pois eles queriam uma “estrela ” de verdade para o roteiro.

Disseram que ele “tinha um rosto engraçado e que falava engraçado ”. Depois de algumas semanas o eles aumentaram a oferta para 250.000 dólares e ele recusou, ofereceram 350.000 dólares e ele recusou, pois, queriam apenas o seu roteiro. Depois de um tempo o mesmo estúdio concordou em dar a ele 35.000 dólares pelo roteiro e deixá-lo participar do filme como sempre quiz.

O filme ganhou vários prêmios, como você já sabe. E você quer saber qual foi a primeira coisa que ele fez com o dinheiro que recebeu? Ele passou dias esperando em frente a loja de bebidas, até que o homem que comprou o seu cachorro voltasse.

E quando ele o encontrou, foi até engraçado por que o homem se recusou a vender o cachorro pelos mesmos 25 dóla- res. Então acredite, Stallone teve que pagar 15.000 dólares pelo cachorro que ele vendeu por 25 dólares.

E o que vem na sua cabeça quando você fica sabendo que Abraham Lincoln perdeu sete eleições antes de se tornar pre- sidente dos Estados Unidos? Sem falar de Steve Jobs que foi demitido da sua própria empresa. Esses são alguns exemplos de superação. E sem dúvida, você consegue pensar em outros exemplos de pessoas

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

que superaram situações surpreendentes na vida, pessoas da sua família, do seu bairro ou da sua cidade.

É incrível saber que assim como essa história tantas outras

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

15

pessoas “normais ” também possuem histórias de superações e vitórias, e eu gostaria muito poder ouvir a sua história de supera- ção, pode me mandar um direct no Instagram @pablomarcal1 ou entrar em contato com a minha equipe.

Você não pensa ser ridículo o fato de que Walt Disney foi demitido do seu trabalho em um jornal por falta de imagina - ção, criatividade e boas ideias?

Perceba que todas elas têm um ponto em comum, desistir nunca foi uma opção. Se você perde dinheiro, perde pouco. Se você perde os princípios, você perde muito. Mas, se você desiste, perde tudo!

1) Quais são as 3 atitudes de comportamento que você irá adotar a partir de hoje para aumentar a sua autoconfiança?

_____

_____

_____

2) Identifique 3 situações que precisa abandonar para nunca mais desistir de nada em sua vida.

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

17

Você sabia que mais de 85% das preocu- pações que tomam conta da sua mente nunca irão acontecer?

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

18

CAPÍTULO 2

Benefício do Caos

Como se beneficiar do caos?

Se beneficiar do caos significa aprender com as novida - des da vida e seguir em frente! Por que você deveria se bene- ficiar do caos?

Aceitar extrair o benefício do caos na vida é melhor do que tentar combatê-lo.

A vida sempre foi imprevisível e cheia de coisas

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

interessantes, e você simplesmente nunca percebeu isso. Não lute contra isso! Pare de lutar contra as imperfeições da vida, encare os altos e baixos como oportunidades para transformar você!

É preciso parar de pensar se as coisas irão funcionar ou não para ter a coragem de tomar novas atitudes e avançar na vida. Por mais forte que você seja, sempre vai surgir na sua mente a questão do POR QUÊ deve fazer isso.

Você não pode controlar o caos. E a boa notícia é ... se con- centre no que você PODE controlar, que são: seus pensamentos e suas ações em você!

Não fique muito tempo tentando garantir que o caminho a seguir seja o “certo ”, pois, não há um caminho certo... apenas existe o caminho que você está e é responsabilidade sua fazer ele dar certo! Pare de tentar descobrir o futuro e proporcione momentos para suas realizações no Hoje e Agora. Este momento agora é o melhor de tudo que você pode desfrutar.

Você sabia que mais de 85% das preocupações que tomam conta da sua mente nunca irão acontecer?

Você já ouviu a expressão “é no meio da crise que as gran- des ideias surgem ”?

Em nosso país esse fato é muito levado em conta já que estamos entrando e saindo de crises com muita frequência.

Com isso o benefício do caos vem ganhando sua popularidade, pois é a partir de problemas que as oportunidades aparecem. É um grande desafio encarar as dificuldades de frente e crescer diante delas. Isto é, aceitar o caos como potencializador de crescimento quando estiver sobre pressão.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Então, nunca fuja do CAOS. Se esquivar e fugir para se

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

20

proteger é muito mais fácil do que você imagina, porque o seu cérebro é preguiçoso, nunca quer mudanças e sempre procura um caminho conhecido e seguro.

Procrastinar a crise é a adiar o seu crescimento. Os momentos de caos, desespero e estresse são importantes para encontrar ideias novas. Porém, quando a crise for superada a recompensa será o crescimento e uma avalanche de novas ideias, experiências e resultados.

Permita-se entrar no olho do furacão e entender como a sua mente pode trazer as soluções. Quando o seu cérebro começa a desafiar a inteligência emocional, se inicia um conflito, uma espécie de briga entre os sentimentos e os pensamentos.

Entenda, todo ser humano precisa ser testado, porém a palavra teste pode trazer erroneamente uma bagagem pesada de fardo que provavelmente foi instalado por suas experiências ou falas de seus relacionamentos mais próximos. Mas, vou te mostrar aqui o sentido verdadeiro desta palavra, ou seja, o teste sempre antecede uma aprovação e uma recompensa. Por isso, você precisa aprender que precisa ser testado, isso mesmo! Só existem testes para sermos aprovados, pois o teste é a oportuni- dade perfeita de você ser aprovado em público.

Isso é o que vai te diferenciar da média da população e te levar ao próximo nível, certamente será uma das melhores opções para o seu amadurecimento. Comece hoje a amar todos os testes, por - que você vai amar as superações e todas as suas recompensas!

Existem várias situações que você nunca passou ou nem se permitiu passar. Quando algo inesperado acontecer, comece a olhar com a lente do crescimento e

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

PARE de gastar energia pensando no PORQUÊ e no COMO essas coisas aconteceram, direcione o seu cérebro com pensamentos para focar nas solu- ções, ganhos e aprendizados.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Vou te dar um exemplo: Imagine um parente próximo que está passando mal e o seu cérebro começa a falar que ele vai morrer, que todos irão sofrer e você já imagina até o velório. Agora, imagine você recebendo uma notícia que ele prosperou incrivel- mente e está nas ilhas Maldivas de férias, visualize o roteiro de 10 anos futuros. Como ele está no futuro? Pense em um almoço em família e vocês juntos rindo muito.

Em algum momento o seu cérebro tentará te sabotar, mas você precisa aprofundar a história, e acreditar que tudo que você está produzindo mentalmente é a perfeita verdade.

Na gestação do meu segundo filho minha esposa estava super preocupada, pensando que algo de ruim poderia aconte- cer com ele. E de fato, num exame de ultrassom apareceu que o abdômen do Benjamin não estava crescendo. Logo, iniciou o processo de caos e desespero.

Quando situações como essas surgem, rapidamente eu intensifico a conexão com a Fonte que é Deus e inicio o processo de mentalização recordando as passagens da Bíblia que justifi - quem a minha esperança no amanhã, na cura, no milagre e na prosperidade.

Eu foco todos os meus pensamentos no resultado excepcional que vai acontecer para manifestação da glória do Criador.

Então, coloco em prática o conhecimento de tudo o que fui aprendendo durante a minha vida é exatamente isso que eu chamo isso de sabedoria.

Conhecimento é aprender, sabedoria é colocar o conhe - cimento em prática.

A intimidade que tenho com o Criador me possibilita ser quem 21

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

22
eu nasci para ser. Sei que existem pessoas que não pedem nada para Deus, por achar que ELE está preocupado com coisas mais importantes, ou simplesmente, não conseguem ouvir a voz Dele.

Tem também as que quando não são atendidas em seus pedidos ficam chateadinhas. Mas eu te digo, essa intimidade é o fruto de uma prática diária, inicie hoje essa rotina e pare de pro- crastinar essa tarefa essencial em sua vida. Você vai perceber que é muito simples, porém não é fácil.

Todos os relacionamentos precisam de intimidade! Você não vai conseguir reconhecer a voz do Pai sem manter uma rotina diária de relacionamento com Ele.

O autoconhecimento também pode acontecer em momen- tos de grandes confusões. Se para você alguns desafios parecem insuperáveis, saiba que são essas dificuldades irão te fazer per - ceber o que você realmente quer para a sua vida.

Diante de um problema é muito comum que a angústia e o estresse te paralisem. Nesse momento respire fundo e retome a consciência!

Lide de forma madura com o medo de perder, de não dar conta, de não alcançar, de não superar e entenda como uma adversidade pode obrigar você a descobrir a sua força interior.

Todos os envolvimentos com os problemas quando forem bem resolvidos, vão te capacitar para a próxima fase, porque o seu cérebro vai querer sentir novamente a sensação de prazer da conquista e ele será estimulado a buscar mais problemas.

Quando você abraçar o caos e começar avançar na vida, você terá um sentimento de satisfação, realização e

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

vai se sentir mais feliz.

A mente é como um músculo e como qualquer músculo,

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

23

precisa de treino para crescer e se desenvolver. Use o caos da vida para adquirir conhecimento, treinar e se desenvolver.

A mente que não for treinada, sempre estará buscando o mal antecipado. Então deixe de lado o medo e coloque o foco no que é possível realizar.

1) Escreva 3 situações passadas em que o MEDO foi o autor principal nas tomadas de decisões. Para cada uma delas escreva como você poderia ter agido para ter resulta - dos diferentes.

_____

_____

_____

2) Com base no que aprendeu neste capítulo, como você vai reagir quando estiver diante de uma situação de caos?

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

25

Aproveite qualquer tipo de sentimento e canalize toda a energia para produzir

perguntas.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

26

CAPÍTULO 3

_____

C CC

_____

Como virar uma bomba de Energia

Tudo é energia! Decidi te passar esse código porque essa é uma das bases para a compreensão do mundo e da existên- cia humana. Especialmente quando ela é compreendida num campo espiritual. Temos a capacidade de entender as chaves da vida.

Isso é algo que ainda poucas pessoas realmente com - preendem. Prepare-se para se familiarizar com algumas pala- vras como vibração, ondas, ressoar e frequência, uma vez que este é o linguajar de como é ensinado. A física quântica define esse campo como “forças invisíveis que criam o mundo físico ”.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

27

Tenho um clipe no YouTube que apresenta uma fácil com- preensão desse método CCC, que significa Captar, Converter e Canalizar, onde eu explico como os 5 sentidos interpretam tudo ao redor e de que maneira isso pode ser transformado em sen- timentos e ações intencionais. Tudo é energia e os sentidos humanos não conseguem perceber isso na sua totalidade.

Compreender como canalizar as emoções e experimen - tar isso a seu favor, irá levar você a viver uma vida acima da média em todas as esferas. Essa habilidade está ligada dire- tamente às percepções sensoriais, ao gerenciamento dos senti- mentos e do ambiente.

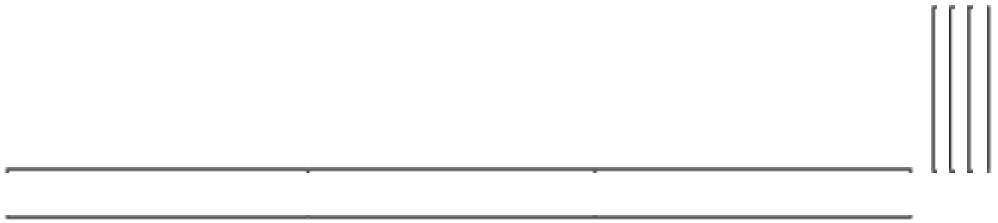
É triste saber que a maioria das pessoas vivem suas vidas debaixo da ilusão que o mundo é reduzido a interpretação dos sentidos físicos.

As diferenças são as interações dessas energias, suas quantidades e a sua utilização. É aqui que entra a utilização da técnica CCC. Onde você capta a energia, converte e canaliza transformando em resultados extraordinários. Por isso eu digo que toda a energia pode ser aproveitada, não se preocupe se a energia inicial é boa ou ruim, qualquer energia pode ser captada, convertida e canalizada.

Vou relatar uma experiência para ilustrar melhor uma das maneiras de como utilizar a fórmula do CCC.

Esse fato aconteceu com a aluna, em uma de minhas imer- sões chamada método IP. Nessa imersão tenho uma atividade para ajudar os participantes a criarem conexões entre eles, para

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183



Captar: Converter: perceber e apro- Internalizar e gerar

priar-se da energia algo

Canalizar:

Transformar a ener-
gia em uma ação

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

28

isso, peço aos alunos que se conectem com alguém e saiam para almoçar. Essa aluna escolheu o seu par e estava tudo combinado.

Mas, em meio às conversas na hora de sair, ela demorou e aconteceu que o seu par escolheu outra pessoa e ela acabou ficando sozinha. O primeiro sentimento que ela identificou foi o da rejeição, se sentiu paralisada por essa emoção, mas como já conhecia a técnica do CCC, decidiu que esta seria a hora perfeita de colocar em pratica.

Então, capturou a energia negativa da rejeição, começou a internalizar para encontrar uma maneira de fazer a conver - são tornando isso em algo favorável. A saída foi enfrentar os seus medos e decidiu com ousadia convidar para o almoço uma pessoa da minha equipe. E sabe o resultado desse relato? Ela se tornou parte da minha equipe!

Certamente, o resultado não seria esse se ela permane- cesse na posição de vítima da rejeição. Agora faça uma análise das palavras dela no parágrafo abaixo e dos passos que ela usou para transformar o meio e sua história de vida.

"...eu tive uma infância turbulenta com a separação dos meus pais e o sentimento de rejeição sempre fazia questão de me acompanhar em todos os momentos da minha vida. Realmente o método IP foi um divisor de águas na minha história! E quando a pessoa me disse: Que pena, você ainda está aí, mas eu já convi- dei outra pessoa, me desculpe! A vontade que eu tive foi de cho- rar e sair correndo como uma criança rejeitada, e quando percebi esse sentimento se tornar em raiva, pensei, isso não pode ficar assim. Então, comecei a fazer perguntas para mim.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

1) O que você está sentindo?
R: Rejeição
2) Por que você está sentindo isso?
R: Porque ela não quis minha companhia

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

29

3) Esse sentimento é comum para você?

R: Sim

4) Quando foi a primeira vez que sentiu isso?

R: Na minha infância

5) Foi ela quem te criou?

R: Não

E foi nesse momento que pude ouvir a Voz de DEUS em minha cabeça dizendo: "Você não pode ser rejeitada por quem não te criou! Não dê a essa mulher o direito de te rejeitar. Fui eu quem te criei e eu nunca te REJEITO ".

Perceba como ela começou a fazer perguntas para identi- ficar o motivo dessa emoção e ajustando os seus pensamentos descobriu uma maneira de paralisar aquilo que seria destruidor. Essa minha aluna aproveitou a oportunidade para ressignificar e mudar de vida.

Aproveite qualquer tipo de sentimento e canalize toda a energia para produzir perguntas, elas irão soltar códigos malu- cos a seu respeito. Isso me fez lembrar a vez que meu pai não quis me dar um brinquedo e me sugeriu que vigiasse carros na rua para eu mesmo comprá-lo, eu tinha nove anos e eu só queria "um brinquedo ".

Posso te garantir que foi uma das melhores coisas que ele fez pela transformação da minha vida. A partir desse momento tomei a decisão de captar, converter e canalizar!

Foi aí que dei adeus ao Pablo menino e assumi o con - trole da minha vida. Com isso veio a responsabilidade em tornar o "Ser em Ter ", pois, antes de ficar eu já era rico. O "ficar rico ", usado aqui está no sentido de possuir riquezas e o "ser " significa "ser na identidade ".

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

30

O ser e o ter são frequências de energia e se eles estiverem em níveis diferentes causam uma quebra. Para haver uma que- bra, existe a necessidade que isso em algum momento tenha sido algo inteiro, único, e é exatamente isso, que você era antes da for- mação do mundo, você era inteiro e pleno dentro do seu Criador.

A sua mente precisa governar as suas vontades e emo - ções. Eu já era rico, porém não estava rico. Sei que ao ler isso você deve estar pensando que também precisa fazer esse encontro do "ser com o ter ", e até pareceu ser uma tarefa quase impossível, mas não é.

Meu cérebro entrava em curto circuito quando eu pres - tava consultorias a várias pessoas bilionárias, e pensava como eu poderia ensinar algo que eu não "era ", ou seja, eu ainda não estava bilionário. Foi aí que eu compreendi a treta: "Eu não estou, mas eu já sou ".

É obrigatório que a nossa mente e os nossos pensamentos vejam as realizações antes das materializações! Esse foi o down- load que eu precisava para compreender a aplicação da fé que a bíblia fala em Hebreus 11.

Quem tem inteligência emocional vive uma vida fora da média em todas as áreas.

1) Relembre uma situação de pressão ou estresse que você passou e faça perguntas para você aprender a identifi - car, converter e canalizar aquela energia.

_____

_____

_____

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

31

2) Porque é tão importante aprender a canalizar qual - quer tipo de energia?

_____

_____

_____

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

33

Você tem maior satisfação em dominar os outros do que dominar a si mesmo.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

34

CAPÍTULO 4

Domínio Próprio

O maior poder pessoal

A expressão de domínio próprio no grego significa ter tem - perança, moderação ou autocontrole sobre nossos próprios dese- jos e paixões. Literalmente quer dizer “reprimir com mão firme ”. O domínio próprio pode soar negativo como um controle exa - gerado, uma limitação da personalidade, porém, ele é a parte mais importante no processo de crescimento da Inteligência Emocional.

Precisamos compreender que enquanto seres humanos, somos seres insaciáveis em nossos desejos, e por isso, precisa- mos muito de domínio próprio.

Saber se controlar é importante para você conseguir ter bons relacionamentos e ser bem-sucedido em todas as áreas da sua vida. Por outro lado, as pessoas que agem por impulsos, sem pensar nas consequências das suas atitudes, geralmente, não conseguem ter bons resultados e costumam ser excluídas

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

por companheiros e amigos.

Quem tem domínio próprio não permite que sentimen - tos e desejos estejam no controle, não se deixam dominar por atitudes, costumes ou paixões.

Se você não controlar os sentimentos e impulsos, serão eles que irão te controlar.

O autocontrole emocional é a condição de reconhecer, gerenciar as emoções e permanecer em paz, até mesmo em situações estressantes. Quando as emoções assumem o domí - nio, a capacidade mental racional é bloqueada. Esse bloqueio na capacidade mental cognitiva faz com que você aja impulsiva- mente, fazendo ou dizendo coisas sem pensar a ponto de prejudi- car todos os seus relacionamentos.

Quando você se depara diante de um problema, a melhor estratégia é começar a resolver; fugir ou se desesperar não vai te levar a nada. Isso não significa evitá-los, ignorá-los ou reprimi-los.

Concentre-se em ser o mais assertivo possível, tente con- trolar sua fala. A língua é um dos maiores causadores de pro - blemas, pense um pouco mais antes de sair falando qualquer coisa e se quiser realmente mudar este quadro comece a fazer perguntas.

Se, por exemplo, você está acostumado a ficar com raiva e fazer um drama real quando a pessoa que você está tentando contatar não atende as suas ligações, pare agora mesmo com isso, substitua esse comportamento e escolha pensar de maneira racional e com calma. Ou você é aquele que tem costume de reagir agressivamente no trânsito, isso pode colocar sua vida em perigo e também a de outras pessoas.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Certa vez, em Goiânia e fiz uma cagada no trânsito, parei 35

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

36

errado e alguém gritou assim: “Burroooo ”. Isso aconteceu há mais de oito anos atrás. Após ouvir o xingamento eu engatei uma ré e fui atrás dele, pensando como eu poderia mostrar para esse cara idiota quem era o burro! Eu lembro desse fato perfeitamente, mesmo tendo se passado tanto tempo.

Deixe-me falar uma coisa: Claro que hoje eu não ajo mais assim no trânsito, eu nem sequer respondo gesticulando e muito menos abro a minha boca, pois, eu considero um desperdício de energia e não tenho nenhum retorno sobre esse investimento , eu não ganho nada com isso.

Por favor, não gaste sua energia com coisas insignifican - tes, porque existem alguns bandidos por aí e eles podem estar com uma pistola ponto 40 querendo descontar a raiva deles em alguém sem domínio próprio. Faz parte da IE (Inteligência Emo- cional) fazer uma espécie de avaliação das lutas que você precisa entrar e qual será a recompensa a ganhar com essa batalha.

Ter inteligência emocional é ser livre para escolher com sabedoria o seu próximo passo.

Imagine a cena de alguém te chamando de cachorro, você vai começar a se comportar como um cachorro, latindo? É lógico que não! Porque o que a pessoa falou ao teu respeito, não te define e nem te diz respeito. Você é imagem e semelhança do Criador.

Então, porque você se irrita tanto quando alguém te chama de idiota? E por que você começa a agir como um verdadeiro idiota, dando ouvidos a essa mentira? Nunca mais caia nessa armadilha emocional. O que as pessoas pensam e falam de você não é da sua conta, você sabia que vai ter um julgamento de pala- vras? São essas pessoas que vão prestar conta de todas as pala- vras

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

proferidas no dia do juízo, como relata a bíblia em Mateus 12:36 “Por isso, vos afirmo que de toda a palavra fútil que as pessoas disserem, dela deverão prestar conta no Dia do Juízo ”.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

37

Nossas respostas emocionais dependem de como per - cebemos e avaliamos as situações que estamos passando.

Se as suas respostas emocionais são acertivas, você não terá com que se preocupar, ou seja, são adequadas para a situa- ção em que está vivendo. Mas, se muitas vezes você sente emo- ções negativas e a intensidade delas ainda o domina é um sinal que precisa fazer algo urgente para mudar isso!

Quer saber o que eu respondo para as pessoas que querem me dar um feedback? Eu digo: Não quero saber seu feedback agora, mas quando eu quiser ouvir eu te chamo.

O que pensam sobre a minha vida não me preocupa e não quero saber. Normalmente essas pessoas ficam chateadas e me dizem que sou um arrogante, e eu respondo que não sou, eu só não quero ouvir a opinião deles naquele momento.

Para não ser deselegante eu sempre dou um sorriso no final da frase, pois dessa forma a pessoa vai aceitar melhor. Sugiro que você faça isso também! Precisamos ter elegância ao falar a verdade. Então, quando precisar passar algo direto para alguém seja elegante e garanta aquele sorriso no final da frase!

Aproveitando o assunto, digo que você pare agora de dar opinião. Eu Pablo Marçal só aceito opiniões de quem tem com- promisso com o meu resultado. Aceite conselhos somente se a pessoa que forneceu o conselho terá um compromisso com o seu resultado.

A opinião é uma mercadoria barata de quem não tem compromisso com resultado!

Você é um avião a jato muito potente, mas está andando nas ruas como um carro ao invés de alçar voo.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Você é real- mente um avião a jato, porém você fica andando na rua com um motor de jato onde deveria ter só carros. Seu lugar não é

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

38

no chão, não é a rua, “então decola! ”.

Eu sou o Titi, o seu mentor aqui, decola moço, para de ficar dando bobeira na vida, a dica que eu te dou é: Quem decola se torna uma pessoa com domínio próprio, e não se importa com o que os outros pensam a seu respeito, isso é proble - mas só deles.

Então, me diga até quando você irá se contentar com as migalhas da sua vida? Existe um lugar de desfrute para você e toda a sua família.

Você poderá aprender sobre domínio próprio com muita gente, mas nenhum ensinamento será melhor do que o que vier acompanhado pelos princípios do Criador, pois Ele é o dono de todas as inteligências, foi Ele quem criou todas as coisas.

Quando fez o homem, Deus lhe deu o privilégio de dominar sobre todas as coisas: “também disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; tenha ele domí- nio sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus, sobre os animais domésticos, sobre toda a terra e sobre todos os répteis que rastejam pela terra ” (Gênesis 1.26).

Esta capacidade, no entanto, nem sempre acontece quando se trata do homem dominar a si mesmo. Você tem maior realização em dominar os outros do que dominar a si mesmo. Por mais que você queira fazer o bem nem sempre o pratica.

Não adianta querer invalidar os argumentos, esse assunto é comprovado até pela ciência, porém você é livre e pode acreditar naquilo que você quiser.

“Como cidade derribada, que não tem muros, assim é o homem que não tem domínio próprio. ” (Provérbios 25.28).

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

39

Esta advertência não é um convite à passividade, mas um desafio a se autoconhecer e a se esforçar mais para viver segundo o padrão de Deus.

Vou te contar uma coisa, quando você não tem experiên - cias com o Criador, a tua capacidade de domínio próprio é muito baixa.

Uma das coisas que mais impactam e fazem uma diferença violenta na minha vida é ter compreendido a Inteligência Emocio- nal aos olhos do Criador. Te recomendo a buscar essas experi- ências e encontrar com convicção, as respostas das perguntas a seguir: Quem você é? Quem te criou? Quem te salvou? E para onde você vai?

Então, se você não consegue fazer perguntas de maneira espontânea e natural, provavelmente, é porque você pode ter algum bloqueio na infância ou na época escolar e com isso o seu cérebro foi desprogramado para perguntas.

Por causa das repreensões você passou a acreditar que todas as pessoas que fazem perguntas não têm respeito e são rebeldes.

Wooooww, então Jesus era um rebelde? Chegava uma pes- soa e perguntava: “Você é o rei dos judeus? ”. E Jesus falava: “é você quem está falando ”, e a pessoa logo entendia e se retirava.

Todas as vezes que alguém se chegava a Jesus, ele lan- çava alguma pergunta e curava a pessoa. O Mestre dos Mes - tres pouco falava, porém ensinava e questionava muito. Tinha como grande habilidade a arte de fazer perguntas. Ele estimulava os discípulos através de perguntas.

Invista o seu tempo na compreensão do domínio pró - prio, sabe por quê? Porque ele vai te

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

proporcionar a tomar decisões claras e sem filtros.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

40

Para ter um melhor aproveitamento e fixação de conteúdo o seu Mentor aqui vai te passar algumas tarefas muito importantes que irão te fazer decolar.

1) Você precisa tirar o seu cérebro do modo automático. A partir de hoje você precisa começar a questionar todas as coisas. Transforme todas as respostas em perguntas. Você dá conta?

_____

_____

_____

2) Quais são as situações que você não consegue ter domínio? Reflita sobre elas e para cada situação faça uma tarefa para exercitar o domínio.

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

41
O amor está em guerra.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

42

CAPÍTULO 5

Empatia

O que pode atrair você?

A empatia é alimentada pelo autoconhecimento e quanto mais consciente você estiver acerca de suas emoções mais fácil será de entender o sentimento alheio.

Ser empático para algumas pessoas nem sempre é uma tarefa fácil, o que pode ser muito leve e prazeroso para alguns, pode ser extremamente difícil para outros.

Pessoas confusas acerca de seus sentimentos ficam per - plexas ao ouvirem outras pessoas compartilhando as suas dores, fracassos e perdas. Essa frieza em relação aos sentimentos dos outros significa que existe uma grande deficiência emocional e uma trágica falha na compreensão do que significa “Ser Humano ”.

Esses defeitos são encontrados em péssimos ouvintes e óti- mos julgadores. Eles se consideram juízes e “donos da razão ”, aplicando seus veredictos, criticando e menosprezando os outros.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

43

Se sentem incomodados com os problemas alheios e mesmo sem perceber são mestres em fazer os outros se sentirem infe- riores, danificando e prejudicando a autoimagem daqueles que só queriam dividir suas dores.

A ciência neuromarketing diz que se você colocar bebês ou cachorros nas suas propagandas, isso vai facilitar suas vendas, pois esses apelos conseguem prender a atenção. Enquanto alguns usam imagens engraçadas e fofas há ainda os que usam tragédias, desas- tres e catástrofes para chamar sua atenção. E sabe porque isso fun- ciona? Por causa da empatia.

Você pode aprender mais sobre empatia com um bebê de um ano que quando assiste um outro bebê cair, chora junto com a intenção de se compadecer e trazer conforto, do que com adultos que ao verem um amigo cair, tropeçar ou perder algo, dão risadas e ainda dizem “Eu avisei ”.

Falamos acima sobre os bebês e o quanto temos para aprender com eles. Já percebeu o quanto existem pessoas que onde chegam são queridas e bem tratadas, mesmo não tendo nada a oferecer? Essas pessoas tem algo que atraem os outros. Não falo sobre a atração física, mas aquela atração que te leva a querer fazer negócios ou apenas estar junto.

Quando a pessoa tem empatia ela possui dentro dela o Amor. Somente uma pessoa que tem amor é capaz de transbor- dar e se colocar no lugar do outro. A empatia abre as portas para o amor realizar os milagres e torcer pelo sucesso do outro.

Se você pensava que não tinha ferramentas para ajudar ali- viar a dor do outro, eu te digo que o simples fato de ouvir e não criticar, já revela a sua capacidade de praticar a empatia.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Existe uma diferença entre ser um psicopata e ser uma pessoa fria emocionalmente, ou seja, alguém que utiliza esse sentimento como uma autodefesa para o cérebro bloquear os sofrimentos.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

44

Os psicopatas são os que possuem uma anomalia no fun- cionamento das amígdalas e circuitos relacionados, por exemplo: quando estão em situações de perigo não demonstram qualquer sinal de medo, como ocorreria em qualquer pessoa normal. Os psicopatas não se preocupam com as punições futuras, não sen- tem medo, não dão lugar para a empatia, e por isso, não sentem piedade da dor de suas vítimas.

Já os frios emocionais são pessoas que normalmente vivem no passado presas aos seus bloqueios. As dores repetidas fazem da alegria uma prisioneira do coração bloqueado.

Não é fácil lidar com a própria dor e muito menos com a dor do outro.

Mágoas, frustrações e feridas podem estar armazenadas em você e qualquer coisa que possa acionar esses drivers men- tais a dor reaparece. É muito comum na infância ter o sentimento de culpa e responsabilidade pelos erros de irmãos ou amigos de escola. Esses eventos geram bloqueios emocionais, onde essa criança cresce com medo, vergonha e rejeição, internalizando que sempre faz tudo errado e não é capaz de concluir nada.

Geralmente a armadura da frieza vem acompanhada de comportamentos que caracterizam a pessoa como super-heróis e que suportam tudo e que nunca precisam dos outros como forma de proteção.

A frieza é uma armadura poderosíssima, ela cria uma separação entre eu e o outro.

Pois, quando você usa esses artifícios, se esquece de quem você é, da sua identidade e afasta as pessoas ao redor, não per- mitindo que essa armadura seja retirada pelo fato de se sentir protegido.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

A verdade que preciso te mostrar é que quando a

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

armadura cola e se torna um com você, essa mesma arma- dura que te protegeu até agora pode ser a causa dos maiores danos, sendo ela algo indispensável por sua fragilidade. Aí sim você tem mais um problema a enfrentar!

Para descobrir o seu verdadeiro eu, deixar fluir o amor que tem dentro de você e se sentir amado é necessário reti - rar a armadura e se tornar totalmente vunerável ao Espírito Santo.

Também quero compartilhar com você casos bem conheci- dos, como por exemplo, os de sabotagem entre pessoas rivais, sejam em esportes, empresas ou até concorrentes de comércios que de forma hedionda armam situações para prejudicar o outro, mas ao se deparar com o resultado de suas atitudes se arrepen- dem e se entregam para a polícia ou confessam ao opressor seus delitos.

Sabe porque eles se arrependem e confessam? Por empatia.

Outro caso muito conhecido é o de marido que bate na esposa por insegurança ou ciúmes e quando percebe a dor da esposa se sente arrependido. Assim também são os pais, que de forma dura e agressiva acham que estão educando seus filhos e protegendo, mas na verdade estão reprimindo e prejudicando o desenvolvimento emocional e até o intelectual.

Enfim, hoje ao terminar este capítulo você vai ter ferramen - tas para se posicionar em favor da sua vida.

Agora depende de você para tomar o primeiro passo em relação a empatia, muitas portas se abrirão e você irá expe - rimentar um novo e mais profundo nível de entendimento sobre a vida e experiências incríveis que poderá viver.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Ninguém gosta de ser magoado e às vezes a bagagem é 45

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

46
tão pesada que não se tem nem recurso interno para começar a limpar o passado. Se você for apático a dor do outro, volte aonde foi ferido e ressignifique o motivo da dor.

Você nunca conseguirá ser empático se não parar e observar. A empatia requer que o egocentrismo seja deixado de

lado para dar espaço ao altruísmo, ou seja, ajudar outras pes- soas sem receber nada em troca.

Saber ouvir é muito importante, mesmo quando você pensa não ser capaz de dizer algo para ajudar alguém, por exemplo, quando está ouvindo atentamente o que a outra pessoa tem a dizer, as palavras certas de conforto acabam por aparecer.

Ah deixa eu te contar uma coisa, nem sempre as palavras são necessárias. Um abraço, um beijo ou mesmo um tapinha nas costas quando feito com sinceridade, já é um sinal de que você "sentiu " o sentimento que aflige o seu próximo. Não existe uma forma correta, pré definida de como devemos lidar com as pes - soas, mas usar a empatia é a melhor maneira.

Cada indivíduo é único e essa é a beleza da vida. Ter a sensibilidade pela necessidade do outro, é essencial para que as pessoas possam se respeitar, viver em sociedade e aprender a conviver com as suas diferenças.

1) Após ter compreendido o que é empatia, você já pode responder para você mesmo em qual grupo está e também já consegue filtrar para quem você irá abrir e dividir suas dores.

_____

_____

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

47

2) Faça uma relação das diferenças do ser Apático e Antipático .

_____

_____

_____

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

49

A frustração faz parte do caminho de quem quer crescer, de quem busca
evoluir.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

50

CAPÍTULO 6

F rustrações

Quais são as suas fugas?

O indivíduo adulto é resultado de suas características bio- lógicas somadas às experiências vividas desde a infância, se identificando com seus familiares de origem e seus relacionamen - tos, porém todas as vezes que ele se sentir frustrado, se não tiver inteligência emocional dará início ao processo de fuga.

Em meu treinamento chamado método IP, existe uma das atividades onde ensino a identificar essas características, para excluí-las ou potencializá-las.

Essa identificação te ajudará a atingir um nível mais elevado em suas novas conquistas. Tudo o que tenho visto e vivido confirma que eu nasci para dominar na terra e fazer tudo o que eu quiser.

Hoje o meu propósito é despertar esse potencial que está aí dentro de você e te colocar em um nível pouco experi - mentado que é o lugar de vencedor.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Você observou bem o que eu disse acima? Que a minha intenção é fazer você desfrutar que é um vencedor, porém, antes disso você precisa entender que as frustrações tem te colocado em estado de fuga, isso mesmo, você tem se distanciado de sua identidade, daquilo que realmente você foi criado para viver nesta terra, o que tem criado em você frustrações ainda mais profundas.

Na psicologia a frustração é uma resposta emocional comum relacionada à raiva, aborrecimentos e decepções. Surge da resistência de cumprir a vontade de um indivíduo e prova- velmente aumenta quando a vontade ou objetivo for negado ou bloqueado.

Existem dois tipos de frustração: a interna e a externa. ● A frustração interna pode surgir por complicações nas

realizações pessoais, desejos, impulsos, necessidades instintivas e na falta de confiança ou medo.

● A frustração externa envolve condições fora do controle do indivíduo, como por exemplo um obstáculo físico, uma tarefa difícil ou a sensação da perda de tempo. Existem várias maneiras que você pode lidar com a frustração, porém a maneira inteligente seria impulsionar o sentimento de resiliência por meio de esforços aprimorados.

Uma pessoa com alta tolerância à frustração pode ser capaz de lidar com repetidos desafios e falhas sem experi - mentar uma frustração significativa.

Já a pessoa com baixa tolerância à frustração pode ser rápida em se sentir frustrada, quando solicitada para execu- tar tarefas de dificuldade moderada ou de sua total ignorância. Outras pessoas, ao se frustrarem, se afastam e não querem mais contato com a situação.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Exemplo: Um marido que resolveu separar depois de anos 51

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

52

de casamento porque a esposa disse no meio de uma briga que ele não era o marido que ela sonhava, mas isso foi dito no calor do momento e não refletia o real sentimento dela. Como ele se considerava dedicado à família e esperava reconhecimento, ficou tão frustrado que pediu a separação. Foi uma decisão de fuga, e apesar de ter se livrado do que ele considerou injusto, perdeu toda a parte boa do casamento.

Cada um sabe como se sente quando se tem um dia ruim, isso é simplesmente uma parte de ser humano, portanto, o impor- tante é saber o que fazer nesses dias quando sente uma energia negativa e uma tensão mental dentro de você que está pronto para explodir. Algumas vezes o calor é tanto que literalmente você parece que vai explodir! Agora quero reforçar para você que fica decepcionado e se sentindo frustrado por causa dos problemas, a notícia é que eles estão em todas as áreas da vida.

A área financeira traz muita frustração, já que o dinheiro traz conforto, status e uma série de vantagens.

Não somos perfeitos é o que posso te dizer! E você que se compara a outras pessoas está em uma enrascada. Algumas pessoas até dão cabo da própria vida por não saberem lidar com as frustrações.

Porém, sempre há meios de superar esses sentimentos dolorosos e dar a volta por cima.

Um experimento realizado nos anos 1960 em Stanford, ficou famoso entre os psicólogos e deu origem a uma série de novas pes- quisas. Nessa pesquisa desenvolvida por Walter Mischel, tratava-se de crianças com a idade de 4 anos. Cada criança recebia um mar- shmallow com a seguinte instrução: pode comer o doce imediata- mente ou esperar 20 minutos e comer dois

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

doces. A decisão tomada pela criança previu algo sobre o futuro dela.

Com base em décadas de pesquisa, Mischel demonstrou

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

que a criança que resistiu ao sentimento de frustração e não comeu o marshmallow imediatamente, se tornou mais resiliente e mais resistente aos estresses do dia a dia.

A frustração em determinado grau é uma forma de autor - regulação e autocontrole.

Todos nós temos problemas em alguma área e como já disse acima não existe ninguém perfeito. Eu aposto que agora mesmo existe alguma coisa ou situação que você ficaria muito feliz em conseguir mudar, certo?

A frustração faz parte do caminho de quem quer crescer, de quem busca passar de fase.

Porém, a inteligência emocional é o que nos diferencia e é a capacidade de superar essa insatisfação, é o que nos faz amar os problemas, e quem resolve problemas recebe as RECOMPENSAS.

Os desafios podem direcionar pessoas para se tornarem bons resolvedores de problemas e essas pessoas que não são paradas pelos obstáculos viverão a realização que vem acom- panhada de uma sensação de prazer e satisfação. Após com- preender o estado de frustração e fuga, quero te conduzir a um estado de fluidez e transbordo onde as faltas já não são mais contabilizadas e a prosperidade será natural.

Para que você possa desfrutar da vida plena, vamos ter um caminho a percorrer onde eu vou te ensinar o que é a Fé e que alguns chamam de mentalização ou poder da mente.

A Fé é a peça indispensável para seguir o fluir que irá acon - tecer através de você, trazendo a realidade aquilo que ainda não existe no mundo físico.

Toda a semente carrega dentro de si a resposta, como 53

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

54

tudo na natureza prospera naturalmente o que está faltando em você para que viva de maneira plena e natural e deixar de ser um Frustrado Fujão?

Você precisa eliminar da sua vida a covardia, desconfiança, descrédito, descrença, dúvida e incerteza.

Portanto, a Fé é uma das respostas para viver no fluxo natural da prosperidade, deixando o rio fluir a partir de você.

Você precisa compreender isso para atingir o próximo nível de entendimento natural que o Criador nos deu.

1) Assim como a natureza permite realizar análises da quantidade e qualidade dos nutrientes que possui para detec - tar suas deficiências, peço que você faça uma autoanálise e identifique o quanto de fé tem faltado para que você prospere e flua de forma natural?

_____

_____

_____

2) Quais nutrientes você precisa repor em seu solo e começar a semear hoje em outras pessoas para ter melhores colheitas?

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

55

Fazer gestão da própria vida é não perder tempo gerenciando a vida dos outros.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

56

CAPÍTULO 7

Gerencie sua Vida

Quem está no controle?

Talvez esse seja o conteúdo mais denso a ser aprendido neste livro, mas te garanto que será também um dos mais importantes.

Avaliar quem você é e a realidade de como está a sua vida, para a maioria das pessoas é um processo muito difícil, pois existe a tendência da autocrítica, arrependimento, decepção, negação ou apenas uma espera que nunca nada está bom ou suficiente.

Deixar de se conectar com a realidade e com o agora é a maior desculpa que você tem para continuar vivendo uma vida inútil.

Mesmo que sua situação seja terrível, negar a realidade atual não fará ela desaparecer!

Por mais difícil que pareça e você tenha incansáveis justi - ficativas para não sair do lugar, lembre-se que vai custar muito

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

57

caro ao planeta se você continuar a viver essa vida medíocre. Encarar essa realidade não será uma tarefa fácil mas o pri-

meiro passo para transformar a sua vida é reconhecer como as coisas realmente estão.

Admitir as suas fragilidades é o começo da criação de novos caminhos.

Se você faz parte do grupo de pessoas que não assumem o risco de ditar as regras do seu futuro, sabe aqueles com síndrome de “Deixa a vida me levar ”, como na letra da música do Zeca Pagodinho, você estará desperdiçando todas as oportunidades de tudo aquilo que realmente você nasceu para ser.

Lembre-se de que você não pode consertar nada até admitir que há um problema.

Tente ver seus erros não como falhas, mas como oportuni- dades e aprendizados. Possuir toda essa experiência vai ensiná- -lo a fazer melhor, e na próxima vez você vai enxergar o fracasso como uma escada para subir.

Transformar a sua vida, requer dedicação de uma única pessoa: você mesmo!

Decida o que é importante para você, isso o ajudará a esco- lher seus sonhos com sabedoria e depois alcançá-los. Gerenciar sua vida é uma maneira de percorrer o caminho e ganhar as recom- pensas, mas é preciso ação, ação e ação.

Tomar atitudes e transformar os hábitos te levarão mais longe e farão de você uma pessoa muito melhor.

Pare de gastar sua vida querendo salvar o mundo, ninguém te chamou para isso e esse não é o seu chamado. Você só pre- cisa resolver os seus problemas.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

58

Não tenha apego na vida que pensa que deveria ter, não se compare com ninguém mas crie a realidade que você quer viver.

Estar na gerência da própria vida é construir os degraus de autoconfiança, autonomia e de autorresponsabilidade. E porque eu sou uma pessoa bem resolvida, resolvi ajudar você!

Sou um mentor ativacional e o meu propósito de vida é fazer você sair da zona de conforto, aparentemente agradável, mas completamente destrutiva e eu chamo isso de zona de merda. Você precisa dar o primeiro passo, não existe uma fór- mula mágica, esse passo será importante para começar romper os bloqueios.

Mas se a sua tendência for se lamentar, reclamar, culpar a Deus ou depositar o seu insucesso em outra pessoa, você está fazendo a pior coisa que poderia fazer em sua vida. Se prepare para ler essas verdades, pois são esses pensamentos e compor- tamentos que podem te levar para o fundo do poço.

Deus não está no controle da sua vida, se Ele estivesse no controle, você não precisaria fazer absolutamente nada, porque Ele é perfeito e se Ele estivesse no controle da sua vida ela seria perfeita!

Espero que você realmente tome uma atitude e comece a produzir sua própria história em tempo real, Hoje e Agora, sem viver no passado ou imaginar um futuro ainda inexistente.

Quem vive no passado sofre com depressão (pressão interna menor que pressão externa) e quem vive no futuro cria um estado de ansiedade e “pre-ocupação ” antecipada.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Não tente ficar limitando suas conquistas diárias, viver o agora é fundamental para dar projeção e forma ao futuro que tanto espera.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

59

Quando eu falo de Deus algumas pessoas ficam abismadas, pela intimidade que eu tenho com Ele, somos amigos e Ele me ouve. É com muita propriedade que te digo que Ele não faz ges- tão da vida de ninguém.

Ele já te deu tudo, te deu a terra, te deu vida e agora você precisa assumir o controle e dominar sobre todas as coisas.

No jardim do Éden tudo foi feito do jeito Dele, no estilo Dele e Ele deixou tudo pronto para que o homem curtisse a vida “adoi- dado ”. Ainda no final do dia Ele voltava para ter relacionamento e trocar uma ideia. Com a saída de Adão e Eva do jardim, o pró- prio homem resolveu que iria cuidar da vida sozinho e por esse motivo, desde a queda de Adão você tem que se virar na terra. Deus falou para o próprio filho que Ele precisava passar pela cruz para pagar as tretas que foram causadas por Adão.

Tire alguns minutos e responda essa pergunta a você mesmo: O que você está fazendo da sua vida? Compreenda isso rapidamente e comece a gerenciar esse processo!

Fazer gestão da própria vida é não perder tempo geren - ciando a vida dos outros.

Gaste seu precioso tempo resolvendo primeiro os seus problemas!

Vou te ensinar algo para transformar sua mentalidade de uma vez por todas. A Ordem correta é: Deus - Você - E os outros!

Lógico que Deus está no primeiro lugar da lista, pois deve- mos amá-lo acima de todas as coisas como nos orienta a Bíblia em Mateus 22 “amarás, pois, o Senhor, teu Deus, de todo o teu cora- ção, de toda a tua alma e de toda a tua força ”. O relacionamento com Deus não é

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

apenas uma categoria de “espiritualidade ”. O Criador é a fonte da nossa existência e a própria essência da vida

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

60

está em nosso relacionamento com Ele. A segunda parte deste versículo é: “Amarás o teu próximo como a ti mesmo ”.

Algumas pessoas se confundem achando que isso sig - nifica atender os outros como prioridade, mas não existe amar o próximo se você ainda não se ama. Primeiro você se enche de amor e depois transborda na vida dos outros.

Para que esse versículo seja verdade em sua vida você pre- cisa estar no segundo lugar dessa lista! Eu te entendo porque até ontem você só cuidou da vida dos outros e se eu pedir para você cuidar da sua vida você nem saberá como fazer isso.

Um exemplo clássico para ilustrar como precisamos cuidar de nós antes de cuidar dos outros, é que em voos de avião após todos os passageiros se sentarem os agentes de bordo se posi- cionam estrategicamente de pé no avião e demonstram, através de gestos, os procedimentos de segurança a serem tomados em caso de emergências.

Ao fundo, uma gravação padrão das companhias aéreas narra o texto: “Em caso de despressurização, máscaras indivi- duais de oxigênio cairão automaticamente. Puxe uma delas para liberar o fluxo, coloque sobre o nariz e a boca, ajuste o elástico e respire normalmente, auxilie crianças ou pessoas com dificuldade SOMENTE após ter fixado a sua ”.

Pare de colocar outras pessoas na sua frente, seja prio - ridade! Se você não cuidar de você primeiro nunca será pos - sível gerar um transbordo na vida de outras pessoas.

Acredito que poderá fazer muito mais pelos outros quando descobrir o quanto você ainda está

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

negligenciando o amor por si mesmo!

Pare de querer resolver todas as tretas do universo, você não é responsável por salvar o mundo.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

61

Você não precisa ficar no telefone por três horas ouvindo sua amiga reclamar dos problemas dela enquanto ainda tiver os seus problemas para resolver. Você não precisa perder o sono para poder buscar seu irmão no aeroporto quando ele poderia facilmente ligar para um Uber.

Você pode ser uma pessoa gentil sem ser uma pessoa que se sacrifica.

Você pode ser um bom amigo sem se inclinar para trás sem precisar quebrar os ossos. Você pode estar lá para outras pes- soas sem se negligenciar.

Você pode ajudá-los sem se machucar. Você pode aban- donar a velha realidade e ser capaz de criar uma vida melhor para você somente se aprender a gerenciar a sua vida. Por favor, comece isso hoje!

1) É fácil olhar no espelho e apontar todas as suas insegu - ranças. Mas, para encarar sua realidade, é melhor começar con - tando todos os aspectos positivos. Primeiro faça uma lista dos seus pontos fortes, das coisas em que você é bom, dos valores que possui e das realizações que alcançou. Contar suas com - petências ajudará você a perceber seus pontos fortes e melho - rar suas atitudes em relação a si mesmo.

_____

_____

_____

2) Escreva as etapas que serão seguidas e gerencia - das para criar uma nova realidade em sua vida. Divida seu objetivo em pequenos passos, que você pode realizar um

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

62
de cada vez e aumentar sua confiança na medida em que avança. Sua nova realidade começará acontecer quando você tiver um plano com objetivos específicos.

_____

_____

_____

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

63

98% da população vive completamente alienada e dominada por 2% pensantes

que comandam a terra.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

64

CAPÍTULO 8

Hi pnótico

O ritmo da humanidade

Com certeza milhares de pessoas estão vivendo em ritmo hipnótico embora muitos nem se dão conta disso.

Para exemplificar, vou fazer uma analogia. Quero que você imagine como funciona o processo de aprender dirigir um carro. O primeiro passo é conhecer o carro e suas competências, vamos chamar esse processo de “desconhecido inconsciente ”, o pró- ximo passo é reconhecer suas funções, e chamo isso de “conhe - cido inconsciente ”.

Aprender a dirigir com o instrutor parece tarefa fácil, porém, precisa pensar muito sobre como fazer isso. Gastar energia pen- sando em todo o processo para sair com o carro se chama “com - petente consciente ”.

Depois desse processo sofrido você finalmente atinge o modo de “competente inconsciente ”, e isso significa que já possui habilidades suficientes para dirigir o carro perfeitamente

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

65
sem precisar pensar nas instruções recebidas, elas já estão todas armazenadas no seu inconsciente.

Agora, você já está livre para focar em fazer outras coisas ao mesmo tempo em que estiver dirigindo, por exemplo: conver- sar com o amigo ao lado, prestar atenção nos outdoors e se con- centrar nas direções do Waze.

Se você ficar sem dirigir por uns dez anos mesmo assim, quando precisar dirigir terá sucesso, porque todas as informações estarão ali no seu inconsciente, basta acessá-las.

Esse processo é o mesmo para tudo o que você for apren- der. Tal repetição é capaz de criar seus hábitos e quanto mais repetir os mesmos comandos mais isso se tornará de maneira automática, rítmica e hipnótica.

A lei do ritmo hipnótico nada mais é que a fixação do hábito e o seu último estágio, assim, qualquer pensamento ou movimento físico (bom ou mal), que seja repetido mais de uma vez, automaticamente torna-se Ritmo Hipnótico .

Este conceito ficou muito conhecido através de Napoleon Hill, em seu livro “Mais esperto que o diabo ”, escrito em 1938 em meio a uma das piores crises dos Estados Unidos. Neste livro, o autor fala sobre o mal-uso da mente e sobre o não aproveitamento de todo o potencial cerebral. O livro que não tem nenhuma ligação à religião como o nome sugere, mostra uma pessoa alienada que vive nesse ritmo hipnótico sem assumir o comando da própria vida, pois é muito preguiçosa para usar o seu cérebro.

Desta forma, Napoleon conclui que alienado é todo aquele que se deixa ser guiado e controlado por circunstâncias externas a sua mente.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Se a sua vida é conduzida pela rotina de contas, boletos, dificuldades, fracassos e medos, certamente, todos esses

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

66
pensamentos negativos te arrastam para um ritmo frenético, ace- lerado e que passa por lugares lindos e nem se quer aprecia o caminho, as flores, o sol e os pássaros. Enfim, negligencia a tudo e a todos, mas o que esperar de você já que não consegue nem se perceber!

Na maioria das vezes você é conduzido por uma programa- ção mental hipnótica, acelerando tudo para dar conta de todas as tarefas, tendo a impressão que o dia está cada vez mais curto e precisará de horas extras para dar conta de tudo.

Isso acontece com a maioria das pessoas, dados mostram que 98% da população vive assim, completamente alienada e dominada por 2% de pensantes que comandam toda a terra.

A pouco tempo me mudei para São Paulo e fui comprar uma bicicleta e voltei pedalando para casa cerca de mais ou menos 10 quilômetros. Foi uma experiência fora da minha rotina e essa mudança no trajeto me mostrou caminhos exóticos, rotas alterna- tivas e inexploradas.

Depois de observar esse ritmo hipnotizante acelerado, encontrei minha equipe de trabalho e compartilhei com eles a experiência do quanto é importante ter total consciência daquilo que pensamos.

Coisas simples como um caminho de volta para casa, o impacto que causamos nas pessoas quando a cumprimen - tamos, perceber um idoso que necessita de ajuda, um pás - saro na calçada ou até mesmo uma borboleta inusitada faz a nossa vida muito mais interessante.

Uma das coisas que gosto de perguntar aos meus alunos para sentir o nível de automatização deles é: “Você come todo os dias a mesma coisa? ” “Você sempre

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

faz o mesmo caminho para o trabalho, para casa ou escola? ” “O que você tem feito de novo? ” Os seres humanos se tornam cada dia mais automatizados e

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

67

mecanicamente programados exatamente como no filme do Char- les Chaplin, em “Tempos modernos ”.

Vivemos em uma geração de Fazedores de coisas em modo automático, onde tudo o que eles aprenderam a fazer estão base- ados em crenças geracionais e experiências passadas.

Programar a vida com um controle automático é extre - mamente perigoso.

Hoje temos mais drivers automatizados do que quando abrí- amos cadeados. Quando eu falo em abrir cadeado é abrir a mente para novas experiências.

Você deve lembrar que para abrir o portão de uma casa a uns 20 anos, tinha um molho gigantesco com inúmeras chaves, você era dessa época? Era uma tarefa enorme, procurar e encon- trar a chave correta, pois demorava, mas não era um fardo, era uma busca diária e o que eu quero te dizer com isso é que essa automa- ção está conseguindo robotizar o ser humano.

Algumas vezes entramos nesse ritmo e criamos uma falta de conectividade com a vida, com a sociedade, com os filhos, deixando de ouvir até o Espírito Santo, e vamos mergulhando na “falta de consciência ”.

Infelizmente fomos todos ensinados a viver presos, limitados e moldados por padrões pré-estabelecidos, sem pensar racional- mente no preço pago por Jesus na cruz pela nossa liberdade.

Mas, aproveite quando aparecer em sua vida pessoas que falam do amor de Cristo para que lembre que não é preciso viver a vida que te foi imposta pela revolução industrial e que você pode ser melhor do que isso.

Você pode ser plenamente feliz quando você dominar suas emoções e ter uma vida ativa através da intencionalidade,

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

68

pois, o seu cérebro abandonará o modo automático.

O significado de Hipnose no dicionário é “sonolência ”. Quem vive em sonolência não acorda para viver uma vida de transbordo, vivem numa frequência de sono e deixa de aproveitar a vida que já foi preparada por Deus.

Decida hoje fazer coisas para sair desse processo auto - mático. A melhor forma de sair deste ritmo é expandir a sua mente fazendo perguntas. Decidir será sempre matar uma das opções disponíveis e trilhar o caminho escolhido. Com isso, você irá descobrir novas rotas, novas pessoas, novas idéias, novas experiências e você terá novas tarefas.

Ao perceber uma frequência de ações automáticas, saia desse modo imediatamente e crie estratégias para isso. Um exemplo que eu posso te dar é: use uma pulseira de borracha, aquelas amarelinhas, que espero que você esteja usando para fazer montes do seu dinheiro e quando perceber seu cérebro com preguiça ou falta de produtividade estique a pulseira e solte.

Prepare-se porque irá doer... HaHaHa, essa é uma estraté- gia para fixar e ancorar uma espécie de punição por falta de produ - tividade e o seu cérebro ficará caçando coisas para fazer o tempo todo, evitando assim, passar novamente pelo trauma da punição. Não se preocupe é apenas um treino para o seu cérebro, nem se trata de uma grande dor.

Após entender o quanto é prejudicial viver em ritmo hipnótico e eu já ter te dado ferramentas para que seu cérebro não fique em sonolência total espero que você

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

não seja mais um manipulado e se torne livre e domine sua mente e faça suas escolhas.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

69

1) Escreva como você sairá do modo automático (ritmo hipnótico) e passará a viver uma vida livre.

_____

_____

_____

2) Compartilhe e transborde na vida de 3 pessoas do seu convívio que precisam sair deste estado hipnótico.

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

71

Quando você conseguir identificar e gover - nar suas emoções, você será capaz de mover

as suas decisões para onde quiser.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

72

CAPÍTULO 9

_____
I nterpretar
_____

Como viver uma vida intencional?

Neste capítulo quero que você se imagine entrando em um clube de tiro, aqueles que assistimos em filmes policiais onde você passa por uma portaria, preenche seu cadastro, deixa seus dados e escolhe sua arma e munições. Logo em seguida, você vai diretamente a um local onde há vários alvos que precisam ser identificados e atingidos.

Quero levar você a essa viagem comigo, onde irei fazer uma analogia entre o clube de tiro e o modo de você identifi - car seus sentimentos.

A principal ideia de um clube de tiro é propagar a prática como um esporte, esse esporte pode ser praticado por qualquer um que tenha o interesse e ética dentro dos parâmetros exigidos por lei.

Os clubes de tiro são escolas ou academias que tem o objetivo de aperfeiçoar os profissionais e praticantes do esporte criando um ambiente ótimo para desenvolver reflexos, habilidades

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

73

analíticas, olhar crítico, desenvolvimento físico e também ótimas amizades.

Coincidentemente ao interpretar as emoções você terá maior consciência e discernimento das intenções em seus comportamentos. Isso contribui significativamente com a sua felicidade, sucesso e bem-estar de todos que os rodeiam.

Da mesma forma que o clube de tiro faz, minha intenção é ensinar você a maneira responsável de fazer uma viagem para dentro de si reconhecendo seus alvos. Quero dizer que da mesma maneira que você pega a arma e mira o alvo direcionando o projé- til para onde quiser, assim, são as suas emoções que funcionam como uma bússola.

Quando você conseguir identificar e governar suas emoções, você será capaz de mover as suas decisões para onde quiser.

Em todos os momentos fazemos escolhas de como ire - mos nos comportar e o que estaremos expressando para o mundo e essas escolhas e comportamentos são o que afe - tam as pessoas e as suas atitudes.

Todas as emoções classificadas como básicas pelo estu - dioso Eric Berne, podem ser vividas com maior ou menor intensi- dade. Tanto a escassez quanto o excesso destas emoções signifi - cam que algo precisa ser trabalhado em seu interior. Todo mundo vai sentir raiva, mas as pessoas que vivem constantemente com raiva mostram que precisam tratar algo dentro delas. Desde uma carga emocional até seu efeito no corpo. Vou te ensinar a iden- tificar os três tempos das emoções, e tudo ficará mais claro e você terá condições de agir com maior intencionalidade:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

♦ **O sentir é um processo intrapsíquico em que já nasce - mos programados.**

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

74

♦ O expressar que é traduzir as emoções em palavras. ♦ O atuar está relacionado às emoções sentidas que se manifestam na linguagem corporal.

Diante de estímulos, nosso corpo reage com uma das cinco reações básicas, que segundo Erick Berne, se manifestam como: raiva, medo, tristeza, alegria e afeto.

1. A Raiva

É um estado da emoção que leva o indivíduo a agir de forma violenta em ataques ou em sua própria defesa quando ocorre alguma ameaça. A raiva se manifesta na forma de revolta, agres- sividade, decepção, frustração, indignação, hostilidade e ciúme. O domínio próprio é fundamental para que a progressão dos está- gios não aconteçam.

2. O Medo

Algumas pessoas pensam que o medo é uma emoção posi- tiva, pois expressa um determinado limite de segurança na preser- vação da vida, mas é totalmente negativa, pois aprisiona as ideias e a realização de objetivos. Como a bíblia mesmo nos orienta em 2 Timóteo 1:7 “Pois Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, de amor e de equilíbrio. ” O medo pode se manifestar na forma de timidez, constrangimento, vergonha, ansiedade e des- confiança. Perceba que a falta de resultados está relacionada ao medo, em meu livro Antimedo aprofundo mais sobre como você pode mudar esse drive e como tirar proveito dessa energia.

3. A Tristeza

A tristeza é o oposto da alegria. Um período longo de tris- teza, pode levar à depressão. A tristeza sinaliza que algo precisa ser cuidado e que existem feridas que precisam ser tratadas. A tristeza se apresenta na forma

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

de depressão, rejeição, retração, nostalgia e desespero. A tristeza tem que ser algo transitório em sua vida!

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

75

4. A Alegria

Alegria é o prazer de desfrutar do Hoje e o Agora. Os impulsos gerados pela alegria exalam a energia de uma pessoa apresentando na forma de alívio, animação, interesse, euforia e satisfação.

5. O Afeto

O afeto é uma emoção de relações amorosas e fraternas. Essa emoção engrandece a alma e está diretamente relacionada ao carinho e bem-estar. O afeto se apresenta na forma de solida- riedade, comoção, esperança, amor, paixão e curiosidade.

Em seus momentos de raivas, medos, tristezas, alegrias e afe- tos você poderá usar uma analogia que uso como o sinal de uma arminha com a mão (dobrando o dedo mindinho, o vizinho e o pai de todos). Aponte o polegar para você e o indicador para cima e depois com um movimento de esticar o braço, aponte para frente para mirar o alvo.

Quero dizer com isso que você tem primeiramente que fazer perguntas para você, depois para Deus e por último para os outros.

Desta maneira, você irá identificar suas emoções dentro das cinco opções que já te expliquei acima e conseguirá eliminar as emoções que não dizem respeito ao fato.

Você pode estar se perguntando o porquê este capítulo está se referindo a tantas armas, explosões, tiros, alvos e eu te res- pondo que quero que ele caia como uma bomba em seu interior, matando toda a possibilidade de você continuar sendo um igno- rante em suas emoções. Por não saber identificar seus sentimen - tos e por estar fugindo deste aprendizado é que se tornou um surdo diante da sua voz interior.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Voltamos ao clube de tiro e peço que imagine neste momento os cinco alvos pendurados que iremos chamar de

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

76
“alvo comportamental ”, onde cada um deles vai representar uma reação diferente a um evento, problema ou pessoa.

O objetivo é aprimorar a percepção de seus comporta - mentos, cultivar a capacidade de trocar de alvo e passar de uma reação ou comportamento negativo para outro mais pro - dutivo. Isso aqui vai ser uma chave poderosa para você usar.

Vamos dar uma olhada nos cinco alvos e ver como você pode aplicá-los:

♦ O alvo Vermelho é o ataque, que está associado ao jul- gamento, o que poderia ser bom e natural acaba se associando aos comportamentos desagradáveis. Quanto mais julga as pes- soas, menos tempo tem para amá-las.

♦ O alvo Amarelo é a dúvida, onde representam os senti- mentos de vulnerabilidade, o desejo de nos proteger e também de nos julgar sem piedade. Aqui você banca a vítima e fica mobiliza - mos pelos sentimentos de fracasso e rejeição.

♦ O alvo Verde é a pausa, onde aqui você é o observador, curioso, atento, vigilante. Você está constantemente refletindo sobre o que pensa e o que os outros estão pensando.

♦ O alvo Azul é a detecção de quem somos e o que queremos, pois, conhecer a si mesmo é o começo de toda transformação.

♦ O alvo Roxo é a conexão, aqui você deixa o ego, ouve as pessoas e se coloca no lugar delas. Abraham Lincoln disse uma vez: “eu não gosto desse homem, então preciso conhecê-lo melhor ”. No alvo roxo você abandonará o julgamento, ficará tole - rante e apreciará a diversidade.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Você pode estar se perguntando o que farei com esses alvos ou como vou eliminá-los?

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

77

Eu começo dizendo que agora é com você. Identifique suas emoções, sabe aquele momento quando estiver dentro do olho do furação, é nessa hora que vai precisar escolher eliminar os alvos que não correspondem com a sua decisão de como agir. Mas, como eu faço isso, Titi? Aqui vai o passo a passo.

1º Dê sempre nome às suas emoções. Identifique o alvo que demonstra o seu sentimento.

2º Decida eliminar os 4 alvos que não estão de acordo com a reação que será tomada. Qual a decisão que você vai tomar a partir desse sentimento?

3º Após encontrar o seu alvo aja intencionalmente, essa intencionalidade depende do resultado que você deseja obter. Você tem poder de mudar destinos!

Espero ter conseguido de uma forma prática te levar a um clube de tiros e te oferecer ferramentas para reconhecer suas emoções e sentimentos. E de maneira consciente escolher qual das reações você irá tomar para viver de uma maneira intencional.

1) Utilize o espaço abaixo para contar um pouco sobre as suas emoções e como você tem lidado com elas.

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

78

2) Diante de um problema, pessoa ou evento precisa - mos tomar decisões. Volte a lista dos alvos comportamentais (reações) e relate para alguém o que você aprendeu, de prefe - rência cite um exemplo que te causou uma reação prejudicial.

_____

_____

_____

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

79

Você tem sido a jaula que tem aprisionado as pessoas?

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

80

CAPÍTULO 10

_____

Ju lgamentos

_____

Você é o Justo ou o Juiz?

No dia 28 de setembro de 2019 uma mulher invadiu um zoo- lógico de Nova York. Imagino eu que esta cena embora tenha dei- xado alguns visitantes bem aflitos, houveram outros que acharam ridículo ela ter ficado dançando na frente do leão. Sobre a moça eu não sei descrever sua intenção, se foi corajosa ou sem noção, mas certamente o leão não estava com fome, pois caso contrário, seu instinto de caça poderia ser letal.

Porta vozes do Zoológico de Bronx disseram em comuni- cado que a equipe recebeu um aviso que alguém havia ultrapas- sado o limite de segurança do viveiro dos leões “Barreiras e regras existem para manter seguros tanto visitantes quanto funcionários e animais. Temos uma política de tolerância zero para transgres- são e violação dos cercados ”, escreveram. E a rede de TV norte americana CBS informou que a polícia buscou identificar a mulher e o caso foi levado à justiça.

Alguns de vocês ao ler o relato acima pode ter se identificado

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

81

com um ou mais dos personagens desta história, pois havia uma jaula, juízes, um julgamento e os justos.

No momento da leitura creio eu que você tenha pensando algumas coisas do tipo: “que mulher doida ”, ” que mulher corajosa ”, “para que uma jaula se na África os leões ficam soltos ”, “essa mulher precisa ser presa para não virar bagunça ”, “cadê os administrado- res do zoológico que só apareceram depois ”, “quanta bobeira per- der tempo com uma notícia dessa ”, enfim, ficaria horas escrevendo frases que você possa ter pensado ao ler esta notícia, sem contar as expressões faciais de risos, espantos e até medo.

A exemplo deste episódio quero te dizer que o Criador te fez para você ser livre e essa liberdade te dá o direito de você ser tudo o que Ele te criou para ser.

A palavra Libertas foi que originou a palavra Liberdade, que no latim significa independência, que também está relacionada a liberdade política.

Então, identifique em qual personagem você se vê no relato acima.

Você tem sido a Jaula, que tem aprisionado as pessoas? Você tem sido uma pessoa que cansada, resolve dar um basta e toma uma atitude impensada?

Você tem sido os juízes que sentenciam e punem todos que cometem deslizes?

Você tem feito julgamentos quando uma pessoa não se enquadra no seu padrão de atitude e comportamentos?

Ou você gosta de estar cercado de alienados, para poder manipular e se sentir superior?

Você é uma pessoa que vive em liberdade através de princípios?

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

82

Pare e analise quais são os grilhões que ainda te prendem e quais as palavras que você ouviu que fizeram de você um ser humano alienado.

Os grilhões são correntes que te aprisionam e te impe - dem de ser livre, podem ser representados por: seu passado, futuro, pessoas que você não consegue deixar para trás, pala- vras que dominam suas atitudes, falta de perdão, falta de sonhos e projetos, medo, insegurança, programas de tv, mídias sociais, fofocas, e principalmente, falta de identidade e propósito.

Neste momento, eu peço que você faça uma viagem para dentro de si, fazendo uma autoanálise e comece a identificar se você realmente é uma pessoa livre ou se ainda é um alienado como o leão que estava dentro da jaula.

Para clarificar seu entendimento vou citar aqui algumas características do Leão: é um animal carnívoro, sendo o único felino que vive em bandos; a juba é um acessório de proteção importante nas lutas entre machos; tem a capacidade de alcan- çar 50 km/h ao correr; o olfato, visão e audição apurados fazem deste animal um excelente caçador e protetor de território.

Existem outras características desse felino que eu pode- ria descrever aqui, porém acredito que com essas informações você já consiga entender e se questionar como que um animal de tamanha força pôde se comportar com tanta fragilidade, ao ponto de ficar paralisado como um alienado, vendo uma mulher indefesa dançando em sua frente.

Se você neste momento se identifica com o leão, vou te ensi - nar a se libertar dessa jaula. A princípio esse ensinamento pode dar a sensação de frieza e egoísmo,

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

porém ao contrário disso, ela vai te conduzir a desenvolver um valor interno que todos precisam aprender.

Se libertar não significa abrir mão do que é primordial

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

ou romper vínculos afetivos, mas sim expressar a qualidade de amar, apreciar e se envolver em relacionamentos com uma visão balanceada e saudável, libertando todos os excessos que te prendem.

A libertação emocional te proporciona viver, crescer, trans- bordar e transformar sem deixar que ninguém te limite.

Aprenda definitivamente que a vida é sua e ninguém vai viver por você e muito menos sentir as suas dores.

Dificilmente os outros suprirão todas as suas necessidades, sendo assim, a sua felicidade nunca poderá ser resultado do que os outros te oferecem. Deixe que cada um cuide da sua vida, e principalmente, que você seja o maior interessado em cuidar da sua!

Não confunda o domínio próprio com o “domine o próximo ”, não pegue as rédeas da vida dos outros! Entenda que você é livre e as pessoas não podem colocar rédeas em você e nem impor a você os seus valores.

Devemos compreender que nada neste mundo dura para sempre, nem pessoas, nem relacionamentos ou bens materiais. De uma hora para outra tudo pode mudar e mudanças podem ser necessárias e naturais.

Aprenda a aceitar essas situações com tranquilidade e cora- gem para passar por esses processos.

Empenhe-se em plantar boas sementes no cultivo de sua própria felicidade.

Seja responsável, maduro, consciente de que suas escolhas geram consequências, cada um tem a vida que merece!

É essencial “libertar-se ” da vida mediana e sair dos limites 83

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

84

impostos para viver o inesperado, o extraordinário, como um Leão em liberdade.

1) Se você ainda não está se vivendo como um leão livre, quais serão as ações que você vai produz para alcançar este nível?

_____

_____

_____

2) Existe alguém em seus relacionamentos (conju - gal, familiar e amizades) que você precisa deixar de usar o “domine o próximo ”?

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

85

Se questione e aprenda a falar com você mesmo sem ter que dizer uma só palavra.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

86

CAPÍTULO 11

_____

Kamikaze

_____

Auto sabotagem

O valor da vida tem sido cada vez mais banalizado, pense quantos jovens foram levados a tirarem a própria vida por um desafio chamado “Baleia Azul ”. Onde estava a consciência des - ses jovens? Que amor eles tinham por Deus, por si próprios e pelos pais?

O termo Kamikaze é dado a quem se arrisca a ponto de cometer loucuras. Pois, a origem da palavra veio através dos pilotos de aviões japoneses que se apresentavam como bombas humanas na segunda guerra mundial. Essas pessoas não tinham medo da autodestruição.

Ao passar por situações e experiências que fogem do controle é preciso ativar a inteligência emocional para saber driblar as emoções e retomar o comando das suas ações sem deixar o desespero tomar conta.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

87

Tenho visto que a depressão tem sido uma das maiores vilãs da alma e é sem dúvida o tema que mais me chama a atenção quando estou interagindo nas redes sociais. Inúmeras pessoas estão desistindo de suas vidas por não conseguirem lidar com seus problemas. Isso é terrível!

As pessoas transformam a dor momentânea em algo muito maior do que elas realmente são.

Fico perplexo com a possibilidade de saber que uma pes- soa tenha coragem de tirar a própria vida. Na verdade ela não quer morrer, ela apenas encontrou uma maneira mais rápida de se livrar da dor e o problema é que ela mal sabe que agindo assim vai eternizá-la. Acredito muito na medicina, mas a força que existe dentro de cada um quando for descoberta, na maioria das vezes é suficiente para transformar qualquer situação.

Meu sentimento aqui é de compaixão, pois eu não sei o que é tristeza, eu durmo sorrindo e acordo todos os dias sorrindo. Eu decido registrar esse código no cérebro, faço isso de maneira muito intencional ao me deitar e naturalmente essa é a primeira mensagem que ele emite quando acordo.

E para você, qual é o sentido da sua vida? Você já ouviu a expressão “é no meio da crise que grandes ideias surgem ”, então comece a fazer coisas que realmente te dão prazer e te fazem você se sentir importante.

Provavelmente, em algum momento da sua vida, você conheceu alguém que sofreu uma “pane ” na mente onde a janela de fuga se abriu e deu início ao processo de depressão. Essas janelas são drivers de experiências

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

que o nosso cérebro vai arquivando milhares de informações, somos um drive gigante ambulante.

Vou te mostrar alguns tipos de janelas bloqueadoras:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

88

•

Janelas de pânico e da fobia social.

•

•

Janelas fixas TOC (transtorno obsessivo compulsivo). Janelas de ansiedades (que geram os pensamentos

sobre o amanhã)

•

Janelas da baixa autoestima e da timidez e preocu - pações excessivas com a opinião dos outros. Por isso bato tanto na tecla: VAI CUIDAR DA SUA VIDA.

Damos o nome de “janela ” a uma determinada zona de con- flito no cérebro, que por pressão emocional é aberta, que pode ser a expressão de alguns sentimentos como: raiva, ira, ódio, vergonha.

Existem inúmeras janelas que podem ser sabotadoras da vida, fique atento e não deixe que elas se abram. Em minhas palestras falo das bagagens que vamos pegando no decorrer da vida, e elas são como um dispositivo interno de reações. Para que você entenda melhor quero que pense em nossas reações base- adas na disposição de uma calculadora.

Imagine agora situações do seu dia a dia e pense nos núme- ros desta calculadora como teclas para acionar suas reações. Vamos lá: você está atrasado e dirigindo rápido para chegar ao médico, de repente foi fechado no transito sendo obrigado a frear rapidamente, recebendo buzinas e xingamentos de outro moto- rista, neste contexto, se a sua reação foi uma careta, na calcu- ladora mental ela será representada pela tecla de valor 5. Mas, se você devolveu o xingamento significa que

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

acionou a tecla 10. Se você resolveu fugir foi porque sua tecla de valor 15 foi pre- cionada, ao sair do carro e partir para cima com agressão física é a representação de acionar a tecla com valor 25. Se teve um desmaio acionou a tecla 50 com um blackout cerebral, perdeu a racionalidade e agrediu ao ponto de matar o ofensor significa que apertou a tecla 70. E o último estágio é o de tirar a própria vida

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

com o acionamento da tecla 100.

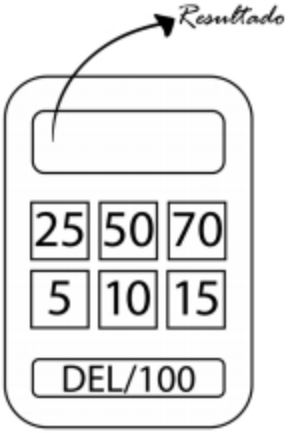
Perceba os fatos, RESPIRE e DECIDA não sofrer as con - sequências dos seus ataques. Você pode mudar os destinos.

Na hora que os números são acionados é o momento que pode ocorrer um bloqueio impedindo o raciocínio lógico e dando origem ao trauma, com a inteligência bloqueada a razão é elimi- nada e as emoções assumem o comando.

Certamente, você pode ter passado por alguns momentos na sua infância onde foi ferido por pessoas próximas no momento em que elas estavam sofrendo um desses ataques emocionais. Por um outro lado, perceba que poderia ter sido você a pessoa que não suportou esses surtos emocionais e feriu. Sim, isso pode ter acontecido com você em uma situação de conflito por falta de gerenciamento das suas emoções.

Quando você perceber que a agressividade está tomando conta ou quando você tiver aqueles chamados “brancos ”, a dica para sair dessa situação é: pare, respire e faça perguntas.

Eu sou um cara que exercitei muito essa questão e determinei 89



claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

90

na minha vida ter domínio próprio nos momentos de maior tensão. Pense que essa prática é um ato de amor pela sua vida e que poucos a praticam. A desconstrução de pensamentos destrutivos e a valorização do VERDADEIRO EU como personagem princi- pal da sua VIDA, é sem dúvida, a melhor ferramenta para não se autosabotar.

Se questione e aprenda a falar com você mesmo sem ter que dizer uma só palavra.

Um dos caras que praticava esse autodiálogo era Jesus, Ele buscava dentro de si questionar as condutas, emoções e futuras ações. Mesmo rodeado por multidões e compromissos Jesus não deixava de ter seus momentos com Deus.

Certa vez, uma menina de 11 anos em um colégio público no Brasil foi chamada para pegar uma prova e seu nome foi falado pela professora de história em alto e bom tom com o sobrenome abreviado: “Roberta C C Rocha! ”. Ao ouvir o seu nome com a abreviação de “CC ” todas as crianças começaram a rir imediata- mente, porque “CC ” era uma gíria popular regional para axilas sua- das e fedidas. A aluna não entendeu nada de inicio e quando ela se deu conta do que estava acontecendo fez um registro profundo em sua memória, que foi a causa de um bloqueio em seu apren- dizado e de seu lado extrovertido. Ela somente havia seguido a sugestão do pai para abreviar o seu nome que era muito grande e associou essa vergonha com a figura paterna.

Naquele mesmo ano, ela sofreu a perda do seu avô que a levava ao colégio e abandonou definitivamente a vontade de estu - dar. Se deprimiu, pegou raiva da professora e se sentiu abando- nada. Ficou seis meses mergulhada em tristezas e a superação aconteceu

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

graças ao nascimento da sua irmãzinha, onde conseguiu ressignificar o bloqueio.

E ela tomou um fôlego, se entregou para Cristo e aproveitou a chegada da irmã para dar um novo significado em sua vida.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Lembre-se que mesmo poucas palavras podem causar bloqueios gigantescos em sua memória e causar sequelas profundas.

Cuide das suas emoções, combata a poluição da memória e viva livremente como Deus planejou. Deixe de ser escravo e deixe de querer aprovação dos outros, não se importe com o que os outros pensam, isso não é problema seu e viva o melhor desta terra. A vida é apenas um lugar onde você deve se divertir pra valer.

A felicidade é permanente, a infelicidade é transitória. A percepção que você terá de si não pode representar a

verdade se a sua autoimagem for definida pela maneira que os outros reagem a você.

Em um vídeo meu no Youtube de nome “Exploda a Bolha ” eu compartilho a experiência que algumas pessoas preferem estar em bolhas e faço uma analogia de um aquário, onde as pessoas enxergam tudo o que acontece do lado de fora sem nada poder usufruir.

Esses aquários são os locais que tem tornado as pessoas livres em escravos.

Gosto de compartilhar um exemplo da minha cidade onde um empresário após vender sua empresa por 1 bilhão de reais se suicidou, pois dedicou sua vida para aquele negócio.

Desinstale a ambição e a ganância, pois a sua vida jamais será a empresa.

Você não foi criado com a função de amar coisas, Ame aquilo que Deus ama, que são as PESSOAS.

Ficou claro que a escala de crescimento das emoções

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

92

QI<QE<QS isso tem relação direta com a calculadora, expres- sando que quanto maior seu domínio próprio, maior seu nível de transformação na sua vida.

Compartilho que o QI é o seu conhecimento básico, o QE é o controle das emoções e o QS é o que te impulsiona ao seu pro- pósito. Você já tem chaves para se desenvolver nas três esferas QI<QE<QS agora só depende do seu querer.

1) O que tem te prendido dentro do Aquário fazendo de você um telespectador da vida?

_____

_____

_____

2) Relate uma experiência onde você conseguiu usar a caulculadora, controlar as suas emoções e obteve resultados diferentes.

_____

_____

_____

3) Você consegue identificar qual foi o principal foco de tensão que tirou você do eixo de equilíbrio no relato acima?

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

93

Pessoas acorrentadas são incapazes de SER, elas apenas seguem comandos.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

94

CAPÍTULO 12

Liberdade

É seu direito, mas você prefere ficar na prisão.

A verdadeira liberdade vem de dentro da alma e não pela motivação de se ver livre das ordens dos chefes e autoridades. Entenda que liberdade é estar pleno para trilhar e desfrutar do que o Criador deixou de melhor aqui nessa Terra. Neste capítulo, o lúdico e a verdade se chocam na história do Cordeiro e do Leão.

Ao conseguir fazer essa viagem comigo, quero que saiba que a história do mundo não está nas mãos de homens comuns, mas sim nas mãos dos Leões!

Nesse momento quero que se imagine dentro de uma man- são e na sala principal há um Pai amoroso sentado numa poltrona confortável, seu olhar é cheio de amor e autoridade. Fique livre para chamá-lo de outro nome se preferir, Ele tem muitos nomes e não se prenda a isso.

Agora imagine um cordeiro todo branquinho, manso e

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

95
amoroso, ele é o seu irmão e seu melhor amigo, já viu você passar por muitos perigos de morte, e sabendo que somente Ele poderia te salvar, não hesitou e pediu para morrer em seu lugar. SIM, ele morreu terrivelmente para que você pudesse viver!

Esse cordeiro é um herói com muitas faces, portanto, não fique com dó ou pena, apenas tenha gratidão por Ele.

Quando fiquei sabendo disso fui ao Pai, que me disse que esse herói é quem vai abrir o “livro ” e eu vim te contar que nas multifaces deste herói, Ele vai aparecer em alguns momentos como cordeiro para nos lembrar que estamos vivos, porque Ele morreu para nos dar vida, mas na maioria das vezes, vamos ver o Leão para saber que você pode e deve governar na terra, vivendo em plenitude e prosperidade.

Neste capítulo eu preferi fazer uma história para que você pudesse ativar sua imaginação, criar novas trilhas neurais, libe- rando seu lado criativo e ousado.

Agora se permita entrar em outra história, você está pronto? Você deve conhecer aquela história famosa contada pela Disney no filme "O Rei Leão", onde Simba é um jovem Leão que é her - deiro do seu pai Mufasa, porém o seu tio malvado planejou roubar o trono matando seu pai.

Durante alguns anos, Simba fica com os amigos que nada se pareciam com ele, acabou esquecendo quem ele era e come- çou a se comportar como os seus “amigos ”. Seu propósito ficou totalmente de lado e somente depois de alguns anos ele enxergou e assumiu a sua verdadeira identidade que foi feita para reinar.

Você consegue identificar todas as vezes que você se com - portou como o Simba? Você foi doutrinado pelos

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

seus pais ou professores desde a infância a ser e viver como um cordeiro, isso é terrível. Até quando você vai colocar os outros como prioridade?

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

96

Abandone essa teoria marxista que usa o nome de Deus para manipular e permitir que vocês se tornem escravos, ignoran- tes, pobres e alienados. Acorde agora!

Você é um Leão e nasceu para ser livre, reinar e desfru - tar adoidado nesta terra.

Você precisa ativar o Leão que está dentro de você. Ative sua autoconfiança. Se isso não ficou claro, volte e leia

novamente o primeiro capítulo! E agora não tem mais volta. Você é livre e deve lutar por seus objetivos com garra, determinação e vai ter resultados! Mas a identidade do cordeiro também habita em você e ela inclusive deverá ser ativada. Eu por exemplo, sou um cordeiro no meu quarto com Cristo, onde não ouso levantar a cabeça e sou completamente submetido a Ele. Mas, quando eu saio de lá, sou um leão, porque sou livre e guiado por princípios.

Nunca ouse mexer com um leão!

Se mesmo depois de ler sobre o Cordeiro e o Leão você ainda não conseguiu pegar os códigos que te passei, agora vou ser bem direto. Pare de pensar como cordeirinho com seus objetivos, porque o Cordeiro já foi sacrificado, agora você tem que ser um Leão!

Ser cordeirinho significa que você tem pouco domínio sobre as suas emoções, sendo muito frágil e sem forças, onde as pes- soas mandam e desmandam em você dentro da empresa que você trabalha, na sua casa, pois eles começaram a te enxergar como uma pessoa fraca; um cordeiro fácil para ser abatido e isso está errado! Você nasceu para reinar, ser forte e tocar o terror nessa terra!

Pare de depender da opinião dos outros!

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Agora que você acordou desse ritmo hipnótico, busque ser

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

97

lapidado e mude a forma como se enxerga, se comporta, e prin- cipalmente, como fala.

Em Provérbios 23:7, diz: “Assim como você pensa em sua alma, assim você é ” , sabendo disso, mude agora e definitiva - mente a sua linguagem, pois a sua linguagem irá mudar seus pensamentos e os seus pensamentos mudarão suas ações.

Eu fico indignado com essa vida sua, sabia? É por isso, que eu tenho trabalhado arduamente para que você seja livre, mas tenho visto que muitos de vocês ainda estão em escravidão. Muito se fala sobre a liberdade, porém, ela é pouco vivida, por- que os grilhões que prendem sua vida são os mesmos que estão ditando seus resultados.

Pessoas acorrentadas são incapazes de SER, elas ape - nas seguem comandos.

Deus na criação do mundo formou e criou tudo através da palavra. As coisas que não existiam vieram à existência através da palavra, reforço mais uma vez que isso não é sobre religião, mas sobre princípios.

Quais as palavras que você tem usado para criar coisas novas na sua vida?

Chega de desculpas e pare de se comportar como vítima de tudo.

Mude essa mentalidade de prisioneiro, declarando as con- quistas que você viverá a partir de agora. A decisão de sair dessa prisão mental é apenas sua e de mais ninguém.

Descubra o seu potencial mudando a forma como se enxerga e o que tem feito de você um cordeiro ou pior, aquele leão na jaula. Essas atitudes irão te conduzir a ser um uma pessoa com a Inteligência Suprema.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

98

Governe suas emoções e atitudes sendo capaz de produ- zir frutos e ensinamentos. Vê se pega esse código, comece a modelar Jesus, só assim você saberá o que é viver em liber - dade! Viva como um Leão!

1) Escreva a diferença entre ser Cordeiro e ser Leão. Exemplifique.

_____

_____

_____

2) Que atitudes você vai tomar para ser um Leão?

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

99

Quanto mais você ampliar os seus mapas mentais, mais terá condições de entender o outro e estabelecer conexões

verdadeiras.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

100

CAPÍTULO 13

_____

Mapa de Mundo

_____

Em que mundo você vive?

Os mapas mentais ou mapas cognitivos são leituras que você faz de experiências vividas, a partir de suas crenças e seus valores. Cada pessoa expressa sua visão e realidade, com base naquilo que ela já vivenciou e se posiciona com base em seus conhecimentos.

Os significados que você dá aos fatos vem de dentro de você.

Não existe uma realidade única, porque duas pessoas não conseguem criar a mesma opinião diante de uma determinada experiência, deste modo, não existe dois mapas de mundo iguais. Um exemplo ridículo para representar isso são os dedos da mão que não são iguais. E se viajar pelo Brasil, isso ficará bem claro, pois onde o Norte e Sul são opostos em sotaques, costumes, vegetação, gastronomia e tantas outras coisas.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Compreender que existem vários modelos de mindset é um grande desafio e eles são a origem da maioria dos confli - tos entre as pessoas.

Algumas vezes você se conecta com pessoas chatas, que eu vou chamar de “pessoas diferentes ”, elas sempre estão na família, no trabalho, na igreja e você precisa amadurecer para transformar esses relacionamentos.

A maioria das pessoas não conseguem enxergar as situ - ações de maneira real, já que a mente humana é muito limitada para decifrar as informações sensoriais disponíveis no ambiente. Isso quer dizer que quando o sistema nervoso envia a mensa- gem, você não entende de forma clara e acaba alterando a sua percepção de mundo, porque você usa os filtros de seus traumas, bloqueios, culturas e religiosidades para compreender os fatos ao seu redor.

Existe mais conteúdo do que somos capazes de internalizar. Você sabia que são descarregados no ambiente cerca de 400 bilhões de bits de informação e a nossa mente consciente é capaz de captar no máximo 2.000 por segundo? Isso é terrível!

Quanto mais você ampliar os seus mapas mentais, mais terá condições de entender o outro e estabelecer conexões verdadeiras.

Crie oportunidades para conhecer novas culturas, ampliar sua ótica e fazer explodir os seus horizontes.

Vou te dar alguns códigos para aumentar seu mapa de mundo:

● Não faça julgamentos baseados em suas crenças limitantes;

● Não critique ninguém, ao invés de fazer uma critica você pode 101

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

102

usar somente uma sugestão, seja elegante.

Diante de um fato, existe no mínimo duas possibilidades de leitura, uma de modo particular seu e outra na visão de mapa de mundo da pessoa. Ou você compreende exatamente a ótica da pessoa, ou pergunta o que ela quis dizer com determinada fala, atitude ou símbolo.

A pessoa emocionalmente plena tem aptidões para criar ambiência em todos os lugares em que ela estiver, através do uso de uma linguagem apropriada e do vestuário, aumentando a sua capacidade de ver os acontecimentos em ângulos e modos diversos.

A comunicação é muito importante para criar um relacio- namento e passar a mensagem de forma clara e simples. Isso é o que chamamos de rapport.

Rapport é uma técnica da psicologia que foi desenvolvida para criar uma ligação, empatia e sintonia com a outra pessoa.

Com essa conexão você enxerga e se coloca na posição do outro, criando uma base de apoio emocional.

Quando esse apoio é identificado, existe uma sensação de sincronização entre as pessoas, e o relacionamento ocorre de forma agradável criando uma ligação entre elas. A Bíblia nos relata esse envolvimento através da história de José, em Gênesis 41:14 “que ele foi trazido às pressas do calabouço, depois de se barbear, trocar de roupa, apresentou-se ao Faraó ”.

Perceba que José agiu de maneira intencional, porque nos costumes judaicos a raspagem de pelos não era comum, porém para causar uma boa impressão e apresentar-se adequadamente nas exigências do palácio

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

ele achou necessário cumprir algumas regras e costumes dos Egípcios.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

103

Essa identificação de comportamentos pode ser usada tanto no pessoal quanto no profissional, baseadas nos estudos de con - duta da PNL (Programação Neurolinguística), que eu prefiro cha - mar de modelagem.

A modelagem é pegar o código da pessoa e adaptar ao seu estilo, eu mesmo modelo algumas pessoas e trans - firo para a minha linguagem, isso tem muito haver com autoralidade.

A utilização dessa técnica não te condiciona a imitar os outros, mas te capacita a entender os pontos de vista, valores, crenças e contextos de uma nova forma.

Assim, você vai perceber de vários ângulos o mesmo fato, e entender o que desencadeou tal acontecimento com maior precisão.

Este capítulo é para mostrar para você que cada um tem a sua própria interpretação, o seu mapa de mundo, que podem ser semelhantes ou diferentes das outras pessoas.

Você pode não concordar com meu jeito de ser e de me comportar, mas se tivesse as minhas experiências somado as minhas crenças e valores, pensaria e agiria exatamente como eu.

Você não precisa concordar com meu modo de ser, da mesma forma que eu não me importo como você é e o modo que você vive!

Para alcançar a inteligência suprema, você precisará respei- tar o mapa de mundo diferente do seu!

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

104

1) Você consegue se adaptar em variados tipos de ambiente e com pessoas diferentes?

_____

_____

_____

2) Quais são as características que você deve praticar ou ter para que consiga criar ambiência nos locais que você frequenta?

_____

_____

_____ 3) O que você entendeu sobre respeitar o mapa de **mundo do outro?**

_____

_____

_____ 4) Marque a data para uma viagem onde você irá conhe - **cer um lugar diferente e amplie seu mapa de mundo.**

_____

_____

_____ 5) Durante essa semana com a ajuda do dicionário aprenda **uma palavra nova para cada dia.**

_____

_____

_____

_____

O Código da Inteligência Emocional **TAREFA:**

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

105
As desistências são como as ferrugens
que te paralisam.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

106

CAPÍTULO 14

_____

Níveis de Ressentimento

_____

A ferrugem do coração

Muito tem se falado sobre aproveitar o momento e fazer da viagem uma curtição, porém, tenho visto que as pessoas concen- tram tanto a sua vida no destino que esquecem de aproveitar a estrada.

Sem aproveitar a estrada muitas pessoas têm permitido que o seu coração fique enferrujado. Quando eu falo de coração enfer - rujado eu quero dizer que da mesma forma que o metal sofre desgaste ou deformação pela ferrugem a alma pode estar ou ser destruída pelos ressentimentos.

Para que você não se perca imagine uma viagem que em um determinado momento chega num viaduto ou em uma rotató- ria que pode te levar há quatro caminhos diferentes.

Vou explicar o essencial para que você continue a viagem e tome sua decisão de qual caminho seguir de forma madura e

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

107

responsável, sabendo que em todos eles haverá recompensas e/ ou consequências.

Vou enumerar os caminhos de forma aleatória, portanto, não se prenda aos números e sim em quais caminhos vai evitar e quais você irá prosseguir.

1º Caminho é o da Ação: Consideramos como o início de tudo, é ter disposição para agir e se movimentar em sentido a algo colocando energia em prol de um objetivo.

2º Caminho é o da Desistência: Viajar por este caminho é o mesmo que renunciar ao direito que tem de algo, ou melhor, privar ou recusar o que você deseja ou é seu.

3º Caminho é o dos sentimentos Ruins: Raiva, Rancor, Ódio e Mágoa estão dentro deste pacote que não te leva a lugar nenhum, pior ainda, é que estes sentimentos são correntes que o mantém paralisado e faz você gastar uma energia que poderia ser usada para estar agindo e produzindo.

4º Caminho é o da Sabedoria Vertical: Chamo de Sabe- doria Vertical (QS) o relacionamento com o Criador de todas as coisas, pois somente Ele é capaz de nos direcionar no caminho correto em nossas decisões por ter domínio sobre tudo.

Durante a vida passamos por muitas situações que se não forem ressignificadas se transformarão em dores que irão corroer toda a alegria e ânimo.

Estudos já comprovaram que muitas doenças, principal- mente o câncer tem o seu início quando pessoas escolhem andar por este caminho de ressentimento.

E ele se torna um esconderijo, um lugar de humilhação e vitimismo para aqueles que o

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

alimentam.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

108

Quando eu observo alguém ressentido, cheio de ódios e rancores vejo uma pessoa fraca que ao invés de ser forte e lutar, se sente moralmente prejudicada pela vida e escolhe se envene- nar bebendo dos sentimentos de vingança, ódio, malícia, inveja e com impulsos em prejudicar outras pessoas.

Esses ressentimentos tem o objetivo de te manter escravo, sugando suas forças para que você não tenha energia suficiente para agir e transformar situações da sua vida.

Escolha crescer e afirme quem você é e as suas qualidades.

Minha dica é: seja ridículo, infantil, divertido, espontâneo e transborde, pois isso irá refletir em atitudes que farão você conti - nuar, criar caminhos novos e ter novas ideias.

As desistências são como as ferrugens que te paralisam. Quando você deixar de ser escravo e tirar as ferrugens que

tem sugado suas energias ou melhor tem impedido você de ser tudo o que nasceu para ser, afirmo que você vai se sentir uma peça fundamental neste mundo.

Você terá controle de si mesmo e não se abalará mais com as situações que acontecem no seu exterior.

Será mais resiliente e ativo no processo de afirmação em sua potência, espontaneidade e autoralidade.

Quando isso se tornar uma verdade em seu interior você terá condições de entender e aceitar a sua verdadeira identidade de filho amado com todos esses direitos adquiridos por herança e algo incrível vai acontecer, você será a luz para quem está nas trevas, e o sal para a vida de quem precisa.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Nesse caminho de intimidade com o Pai, você encontrará

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

109

forças para resolver os problemas.

Quando você passar a viver com esse senso de Paternidade não haverá mais vazio dentro de você, pois Ele vai preencher o seu interior e te capacitar para superar, reinventar e viver tudo o que já está pronto desde a criação.

Como estou ativando sua imaginação, parto do princípio que já estamos no caminho da ação . Reforço também que se você chegou até este capítulo é porque você está buscando evoluir no seu nível de inteligência emocional e parabéns, pois você não será mais o mesmo após terminar este livro!

Escolha o caminho certo e receba as recompensas!

1) Quais as rotas e os caminhos novos que você esco - lherá tomar a partir de agora?

_____

_____

_____

2) Quais atitudes você precisa tomar para acabar com o vazio que existe dentro de você?

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

111
O ódio nunca começa com sua pior face.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

112

CAPÍTULO 15

_____

Ódio e suas faces

_____

A toxina que mata

Durante a segunda guerra mundial foi disseminado o ódio, assassinando seis milhões de judeus na Europa durante o Holo- causto. Sendo eles mais de um milhão de crianças, dois milhões de mulheres e três milhões de homens. Esse genocídio nazista contra os judeus e vários outros grupos étnicos, políticos e sociais.

Notícias como esta de assassinatos, estão diariamente em todas as mídias sociais, como por exemplo, o relato abaixo que chamou minha atenção pela forma que o jovem garoto se expressa e conta em detalhes sua dor.

Um garoto sentado no chão de um quarto escuro com mar- cas na parede que ele fazia quando estava com raiva. Ao lado, uma discussão que havia começado há mais de 10 minutos e parecia não ter hora para acabar. O menino com seu fone de ouvido ligado no máximo, tentava abafar os sons dos tapas e

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

113

gritos que o deixava cada vez mais cansado e com medo.

Ao acordar encontrava-se deitado no chão, era mais uma vitima das brigas, insultos, raivas e do ódio que havia naquela casa. Num determinado dia, o menino deixou o seguinte bilhete: “Eles estavam ocupados demais para perceber minha dor e me davam remédios achando que desta forma eu iria melhorar. Aqueles remé- dios nunca funcionaram para nada e meus pais achavam que eu estava doente, porém eu só estava com medo e junto com o medo veio o ódio. Esse ódio faz as pessoas pararem de amar, de ter von- tade de viver e ter nojo do mundo, e eu sou uma das faces desse ódio que pode se instalar em qualquer um ”. Esse menino matou seus pais e depois deu cabo da própria vida.

De acordo com o professor de psicologia Robert Steinberg da faculdade de artes e ciências em Massachusetts, diz que o senti- mento de ódio possui três componentes fundamentais que são:

1) A negação de intimidade , ou seja, manter distância do indivíduo que provoca repulsa. Esse distanciamento pode ficar escondido por décadas, mas se ativado na forma de vingança pode causar chacinas e genocídios.

2) A paixão , que pode se manifestar na forma de ciú- mes ou ira diante de uma possível ameaça. A maioria dos cri- mes passionais são resultados de um ataque de ódio repen- tino, que pode ser desencadeado por uma afronta ou por uma humilhação.

3)Atos de desprezo, isto é, uma aversão pelo outro com uma propaganda negativa. Um exemplo deste ato aconteceu durante a primeira guerra

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

mundial quando os soldados britâni- cos falavam que os alemães faziam sabão e outros produtos com os corpos dos inimigos. Hitler percebeu, que um grupo pode ser unido pelo ódio, desta forma ele fomentou ideias, como as que os judeus eram seres inferiores e parasitas que transmitiam doenças.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

114

Que você não seja um alienado que sofre a pressão das grandes mídias e muito menos que use a sua boca para infla - mar discórdia, brigas e ódio.

Durante o século vinte foi acumulado uma série de atrocida- des e o ódio foi um sentimento cada vez mais presente.

Agora preciso te ensinar a identificar como surgem essas inflações e os comportamentos das faces do ódio.

O ódio nunca começa com sua pior face, ele vem com um jeito de dor, autopiedade e se apresenta na forma de raiva.

De todos os níveis a raiva é o menos violento e pode ser sen- tido simplesmente porque você se machucou ao tropeçar em uma pedra, porque não conseguiu algo que queria ou porque alguém te ofendeu. Geralmente a raiva por si só não tem poder para agre- dir a outra pessoa e é apenas um sentimento passageiro.

O perigo é quando você permite que esse sentimento se desenvolva e abra a porta para outros sentimentos destrutivos.

O segundo nível é a ira, pois já, evoluiu do primeiro está- gio que vem com aquela famosa frase de que “quem bate leva ” ou seja, uma pessoa que foi ofendida vai querer tirar satisfações com quem ofendeu, aquele que chutou a pedra vai arremessar a mesma, o mais longe que conseguir, e, o que não alcançou seu objetivo pode culpar alguém pelo fracasso e transformar essa pessoa em um alvo de sua reação.

Embora, a ira seja a ignição de partida do motor, ela é muito intensa e se não for controlada pode desencadear rea - ções perigosas.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Já o ódio é o pior dos três em termos de perigo, porque existindo o desejo de vingança o ódio não tem vida curta, pelo

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

115

contrário, ele é alimentado com o tempo, com as reações agres- sivas e com toda a maldade que uma pessoa é capaz de fazer.

O sentimento de ódio não tem limites e é exatamente isso que o torna tão perigoso. Ele cega as pessoas e deixa elas como escravas.

Quanto ao ódio, não podemos odiar e deveríamos encer- rar a discussão aqui. No entanto, minha dica para você é: tenha coragem de não carregar ninguém, elimine o rancor, angústia e procure ser feliz aprendendo a se amar, fazendo o que te dá prazer e alegria. Vivendo a vida adoidado!

1) Descreva abaixo o que você aprendeu sobre como se inicia o ódio.

_____

_____

_____

2) O que você precisa fazer para impedir que o ódio encontre morada na sua mente?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

117

A sua autoralidade está carregada de identidade e propósito, então assuma o seu verdadeiro papel e seja o que nas-

ceu para ser.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

118

CAPÍTULO 16

_____

Personagens

_____

A autoralidade no palco da vida

Somos todos personagens de nossas histórias, mas ao mesmo tempo temos a obrigação de sermos roteiristas. Acom- panhe comigo a relação de autoralidade, você foi criado para ser o que seus pais determinaram?

Muitos não escolhem nem a própria profissão e se tornam espectadores da própria vida.

Quero que saiba que só existe uma vida, e você não está em um jogo de vídeo game com vidas extras, então comece a ditar as regras e viver intencionalmente sendo quem realmente gostaria de ser.

Você já foi obrigado a assumir o papel de um personagem? Sim, eu tenho certeza que foi, assim como eu, e o pior, nossos pais são os maiores patrocinadores disso.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

119

Eu até já fui chamado de ovelha negra, desgarrado do reba- nho, e que saber? Que bom que busquei minha autoralidade, não fui influenciado com isso e não me deixei ser conduzido com essas opiniões.

Eu mesmo já modelei várias pessoas, mas mantenho a minha autoralidade , aquilo que eu sou, na minha identidade, do meu jeito, na minha linguagem natural de ser, e até mesmo na roupa que realmente faz sentido para mim.

Todo ser humano deve ter princípios, valores e crenças que serão incluídos ao longo de sua existência, você pre - cisa entender que não pode criar filtros que ocultem a sua AUTORALIDADE.

E diante de cenas da vida o mesmo papel pode ser desem- penhado de maneiras diferentes, por diversos atores, você não é um personagem fictício, mas pasme, é você quem determina seu papel na história da vida real, e deixa a autoralidade em segundo plano, onde certamente deveria colocá-la como prioridade.

Tenho visto pessoas vivendo um personagem que pouco se assemelha na sua identidade, apresentando-se como uma farsa para as outras pessoas e o pior PARA SI E O CRIADOR.

Porque elas fazem isso? Porque ainda desconhecem quem são! Ficou curioso para saber se é um deles ou se está cercado de personagens? Então não pare a leitura por aqui.

Qual é o papel que você está desempenhando no filme da sua vida?

Ao ler os personagens abaixo você vai começar a se identifi - car e observar quem realmente é ou se vai preferir atuar em outro papel.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Então vamos lá, vou te explicar quem é o diretor. Ele é o cara que comanda tudo desde a escolha dos personagens, a

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

120

história e o figurino. Vale a pena ser o diretor, pois além de dirigir, ele ainda monetiza com a história.

O vilão é aquele que não respeita ninguém e destrói os sentimentos, cauterizando a sensibilidade, instalando gati - lhos de rejeição.

Quando você é o telespectador isso quer dizer que você está assistindo o filme de alguém. Não queira participar de uma história que não é sobre você, pois é desnecessário gastar ener- gia, já que não vai acrescentar nada na sua vida.

Também existem os patrocinadores, aqueles que investem na vida de alguém com recursos, dicas, ideias e conselhos. Um grande detalhe que precisa ser lembrado é que os patrocinadores não são manipuladores. A diferença entre eles é que os patroci- nadores são discretos, não invadem a privacidade do outro, não fazem fofocas, não ficam com raivinha e nem sabotam os que não seguem seus conselhos.

O herói é o personagem que mais sofre, pois sempre quer salvar o mundo! Você já parou para pensar o que seria entregar um filho à morte em sacrifício? Você não precisa salvar ninguém, porque Deus já enviou seu filho para esse papel. Eu até gostaria de ser um herói, mas gasta energia demais e tem POUCO retorno sobre o investimento. Além do mais, Ele já existe, o herói absoluto que é CRISTO.

Então você não precisa ser um herói, pare de se inspirar nos filmes da Marvel e de querer resolver o problema da humanidade.

Você só precisa resolver os seus problemas!

O próximo personagem é o produtor do filme, esse é aquele que comanda os diretores. Nessa função você

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

pode ser o que qui- ser e ainda é monetizado, pois recebe a maior parte dos recursos e a vida dele é muito mais fácil.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

121

Como produtor ao sentar-se à mesa o assunto será sempre abordado ao redor dele. Com muita convicção ele traz o tema que será abordado como um mediador dos assuntos mais relevantes.

Vou te dar um exemplo, a minha esposa observou há alguns anos que toda vez que nós nos sentávamos numa mesa, as pes- soas falavam os assuntos que eu não tinha interesse, logo eu conseguia modificar o assunto realizando algumas perguntas.

Na minha opinião, o pior dos tipos de personagens é a vítima. Esse personagem não se ama, se sente coitadinho e é o prejudicado pelo mundo, estão sempre esperando que alguém faça algo por eles e alguns chegam até pensar em tirar a própria vida.

Seja você mesmo e fique livre para poder transitar entre os personagens, mas fique atento, nunca escolha ser a vítima, que é um tipo de pessoa que não agrega nada e ainda suga a energia dos outros.

Daí você vem me perguntar: ‘ ’Nossa Pablo, mas você não tem inteligência emocional? ” Sim eu tenho! Tenho tanta que a minha inteligência me diz para ficar bem longe de pessoas assim, pois não posso desperdiçar as minhas energias com isso.

Eu tenho três filhos, e nem as crianças pequenas eu deixo que se vitimizem, eu vou pra cima, e ensino que eles podem tudo e que não precisam estar nesse lugar.

Quando percebo que as pessoas estão me rotulando como “perfeito ” eu logo digo: Eu vou te decepcionar porque eu não sou herói, não vou passar a minha vida socorrendo vítimas.

Em Gênesis 3:22, Deus diz para cada um ir cuidar da sua vida! Isso aconteceu quando Adão e Eva

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

desobedeceram e eles foram lançados para fora do jardim. E Deus mandou o

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

122
recado: “agora você vai ter que plantar sua colheita ” , foi nesse versículo que me inspirei para escrever o livro “Vá cuidar da sua vida ”.

Você precisa entender que suas atitudes determinam o seu caminho e o seu futuro.

O meu filho mais velho acordava sempre com uma cara ruim, chorando, porque não queria acordar cedo. O meu filho do meio já acorda sorrindo, aí você me fala: “isso é a personalidade ”.

Entenda que não tem a ver com personalidade é uma questão de treinamento! Você pode treinar para acordar de uma maneira diferente, com alegria e com o passar do tempo se torna natural.

Treinei ele para abandonar esse hábito de mau humor mati- nal. Quando ele chorava eu dizia: Você não vai me ganhar com isso, pode parar! Olha pra mim filho, eu faço tudo sorrindo, traba - lho sorrindo, acordo sorrindo, eu faço exercício sorrindo!

Perceba que tudo é uma questão de treino, de mudança de hábito até atingirmos um nível de inteligência emocional e isso se tornar um estilo de vida.

Após entender sobre os vários tipos de personagens eu volto a dizer para que você pare de viver uma vida de aparên - cias e de representar um personagem que não vai te levar a lugar nenhum.

Se você está insatisfeito com a vida que tem levado até hoje, comece a se posicionar e ocupe um lugar dife - rente na história da sua vida.

Lembre-se que pensar e agir devem estar na mesma frequência, isso quer dizer que não vale a pena falar de um jeito e se comportar de outro.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

123

Escolha com responsabilidade o personagem que você vai ocupar a partir de agora.

A sua autoralidade está carregada de identidade e pro - pósito, então assuma o seu verdadeiro papel e seja quem nasceu para ser.

1) Qual é o personagem que você tem vivido no palco da sua vida?

_____
_____
_____

2) Seja o patrocinador de alguém, invista recursos, tempo e transborde o que você aprendeu neste capítulo.

_____
_____
_____
_____
_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

125

Quando alguém falar algo, ao invés de julgar a fala dessa pessoa ou ficar com algum sentimento de dúvida faça uma

pergunta.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

126

CAPÍTULO 17

_____

QI - QE - QS

_____

Você é Corpo, Alma e Espírito

Você vai entender o que esses termos realmente significam, e ainda vou te contar alguns segredos para você conquistar a tão sonhada inteligência emocional e elevar a sua inteligência espiritual.

O Quociente de Inteligência, conhecido como QI é a medida que indica o nível e a capacidade individual de mani - pulação das formas, números, fatos e palavras.

Para ilustrar melhor, pense que o seu cérebro é um com- putador e quanto maior a capacidade de processamento melhor.

Essa expressão ficou muito popular através dos testes psi - cológicos, os “testes de inteligência ” aplicados em adultos, conhe- cido como teste de QI, ou seja, quanto mais rápido a capacidade de assimilar a compreensão da informação, maior será a sua inte- ligência intelectual.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

O nível de QI e QE são variáveis em cada pessoa, e é possí- vel que uma pessoa tenha um alto nível de QI, e tenha um menor nível de QE, assim, como o inverso também pode ser verdadeiro.

O Quociente Emocional, também chamado de QE, fala da capacidade que a pessoa tem em reconhecer e governar as emoções em si e nos outros.

Isso, vai demonstrar como você responde, reage às crises pessoais e lida com as pressões do meio.

Uma pessoa com um bom nível de QE pode reconhecer, controlar e expressar as próprias emoções, bem como perceber e avaliar as emoções de outras pessoas.

Isso, inclui fatores como: automotivação, persistência, con- trole dos impulsos, controle do humor, empatia e esperança.

Segundo Goleman, o cérebro emocional responde aos acontecimentos de forma mais rápida do que o cérebro pensante. Você sabe me dizer a diferença entre o responder e o reagir?

No ato reagir (QE), o processo é automático, instantâneo e é acionado um gatilho emocional onde de forma inconsciente expressa involuntariamente as suas emoções.

Já o responder (QI) é um processo consciente de perce- ber como você se sente, e depois com base nesse entendimento decide qual a postura que irá adotar.

Portanto, você não tem experimentado a novidade de vida que tanto almeja, porque tem acumulado muitas imagens negati- vas, que gera de maneira inconsciente pensamentos e interpreta- ções que parecem verdadeiro, mas que na verdade eu chamo de filtro, lente bloqueadora ou crença limitante.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Você acredita que essas crenças limitantes tem te impedido 127

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

128

de desenvolver a inteligência espiritual (QS)?

Para que você destrave e viva o QS vou te explicar um pouco melhor o que é Crença Limitante.

As crenças limitantes são como ímãs, você acredita em algo e isso logo se torna real, mesmo que não seja. Por exemplo, se você acredita que a vida é difícil, de fato, ela se tornará difícil, se acredita que não consegue, você não conseguirá e assim por diante.

Desde os primeiros anos de vida somos influenciados de maneira positiva e negativa por tudo à nossa volta. Deste modo, vamos formando nossos modelos mentais e percep - ções do mundo, que na maioria das vezes não correspondem à realidade.

Essas experiências são determinantes para a formação da criança, da visão que ela terá de si mesma e do mundo quando se tornar adulta.

Ao longo da sua caminhada, quantas vezes você não ques- tionou e acreditou em tudo o que foi imposto para você? E é por conta desse comportamento “inocente ” que passou despercebido o impacto negativo de todas essas situações.

Até quando você será escravo de seus pensamentos (QI), de seus sentimentos e de suas emoções (QE)?

Esses bloqueios é que tem limitado o seu mapa de mundo. Por isso, identificar essas crenças que a vida te proporcionou, é um passo importante para poder escolher as armas corretas e lutar contra elas.

Para identificar uma crença limitante você precisa:

● Saber quais são os seus bloqueios emocionais. Seus

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

129

medos, suas dúvidas e fraquezas;

● Entender o por quê você não consegue chegar aos seus objetivos e fazer uma lista dos pensamentos que surgi - rem, como os exemplos dos quais falamos acima;

● Encontrar como essa crença passou a fazer parte da sua vida e como ela se instalou;

● Descobrir quando foi a primeira vez que esse boqueio se manifestou;

● Lembrar de como você usa essa emoção para apoiar seus sentimentos.

Para finalizar, é hora de quebrar as barreiras construídas com essas crenças e limpar o caminho, abrir espaço para novas perspectivas e modos diferentes de curtir a vida.

Para cada crença limitante, execute duas tarefas que as invalidam. Desafie-se em realizar coisas que nunca teve coragem de fazer. Por exemplo se a sua crença é sobre autoimagem, sugiro que você faça um vídeo ou uma live no Instagram ainda hoje.

Nestas centenas de métodos IP's que já apliquei observei que os bloqueios são gerados principalmente por pais, mães e professores dados aos graus de autoridade.

Portanto os mais de 40 anos de estudos das Inteligências Múltiplas em Harvard, por Howard Gardner, ele observou que o maior erro do sistema é tratar as pessoas de forma generalista, sendo nivelados por baixo e por suas competências, causando bloqueios que impedem de romper e atingir níveis mais altos no QI, QE e principalmente no QS.

Howard, provou que “pessoas possuem diferentes tipos de mentes e, portanto, aprendem, executam e entendem de

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

130

maneiras diferentes ” o chamado perfil das inteligências são combinadas para realizar tarefas, resolver problemas e com- preender a experiência da vida em sociedade.

De acordo com estes estudos, todos somos capazes de conhecer o mundo através da linguagem, análise lógico-matemá- tica, representação espacial, pensamento musical, intrapessoal, naturalista, existencial, uso do corpo para resolver problemas ou criar coisas.

Entender outros indivíduos e entender onde os indivíduos diferem está na força dessas inteligências, não podendo ser anali- sados somente no seu conhecimento de matemática ou gramática.

Gardner diz que essas diferenças desafiam o sistema edu - cacional da atualidade, pois pretende que todos possam aprender com os mesmos materiais, da mesma forma e que uma maneira universal não é suficiente para testar a aprendizagem dos alunos.

De fato, como atualmente constituído, nosso sistema educa- cional está inclinado somente para o aprendizado da linguagem e um pouco de ensino lógico. Da mesma maneira, nossa Inteli- gência Espiritual (QS) tem sido bloqueada pelos religiosos e seu sistema.

Precisamos entender de uma vez por todas, que Deus nos fez únicos com Identidade e Propósito. Que você não seja mais um alienado vivendo debaixo das imposições de pessoas emocio- nalmente bloqueadas.

Quero muito que você tenha a compreensão do QS, pois a Inteligência Espiritual vai expandir o seu horizonte cerebral, te fará mais criativo e vai te impulsionar a encontrar um signi - ficado relevante para a sua vida.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Essa mudança de mentalidade, irá transformar à sua maneira de agir, pensar e será determinante para o seu

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

amadurecimento emocional.

A Inteligência Espiritual (QS) de todas as inteligências é a inteligência do caminho! É o QS que da a direção de todas as esferas.

O QS está ligado a inteligência existencial, sendo ela o canal de sabedoria no qual qualquer pessoa livre pode ter acesso a pensamentos apurados e ideias inovadoras fazendo o alinha- mento das três esferas existenciais “Corpo, Alma e Espírito ”.

Esta inteligência Espiritual não tem nada a ver com religião e sim com propósito que determina um sentido para a sua vida.

Neurobiologistas descobriram um ponto localizado nos lóbu- los temporais do cérebro, chamado de ponto divino ou ponto de Deus, e alguns físicos afirmam que pessoas que tem o QS desen - volvido são capazes de dar melhores direcionamento para sua vida.

Depois de conseguir te levar a entender a importância de ser livre e atingir níveis mais altos no QI, QE e QS mesmo não querendo me engrandecer tenho que compartilhar com você que já estive pessoalmente com Goleman, o precursor da Inteligên- cia Emocional, o cara mais famoso do mundo nesse assunto, outro PHD formado em Harvard e o conselho que ele deu para minha equipe em um almoço foi: “Aja rapidamente sobre suas emoções ”.

A Inteligência Emocional aflora o potencial de domínio das habilidades aprendidas e proporciona a autoconsciência e geren- ciamento de emoções. Portanto, independente de você ter tido problemas na sua infância, família, educação e na sua vida amo- rosa há sempre um novo dia e um novo amanhecer para você viver uma nova história.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Que a partir deste capítulo você esteja com as 3 esferas 131

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

132

alinhadas para poder desfrutar e se desenvolver de forma plena vivendo a prosperidade de forma natural.

Quem tem baixo índice de Inteligência Emocional demora a aprender, fica arrumando desculpa para tudo e quer brigar.

Quanto mais rápido você aprender isso, mais rápido seu índice de Inteligência Emocional irá aumentar, esteja aberto para aprender. Quando você se desespera por um telefonema ou um programa de TV, isso demonstra que você ainda tem uma inteli- gência emocional muito baixa e precisa criar mecanismos para aumentar o seu foco.

Quando alguém falar algo, ao invés de julgar a fala desta pes- soa ou ficar com algum sentimento de dúvida, faça uma pergunta!

1) Vamos fazer um exercício agora, vou escrever algo a teu respeito:

“Você é feio, pobre e nunca vai ser nada na vida! ”. Escreva abaixo o que veio em sua cabeça enquanto leu

essa frase:

_____ Se você respondeu, tristeza, indignação, raiva ou qualquer

outro sentimento, você não passou no teste. Era para ter feito uma pergunta!

Então, mais um motivo para você continuar lendo esse livro e tirar o cérebro do automático, do ritmo hipnótico e voltar ao exer- cício anterior e formular a sua resposta, ou melhor a sua pergunta.

Agora eu vou falar uma coisa que é real sobre você, todo mundo descobriu que você é burro. Que horrível isso, não é?

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

133

Para sair dessa pressão, a primeira dica que eu te dou é: Faça Perguntas! Por exemplo:

● O que é ser burro para você?

● **Qual é o seu referencial de burrice?**

● **E de zero a dez, qual o seu grau de burrice comparado com aquilo que você está atribuindo nessa fala?**

2) Depois de ouvir as perguntas acima a pessoa vai que - rer fugir. Então, treine e elabore abaixo as perguntas para situações que você se sente pressionado.

_____

_____

_____

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Pablo Marçal

135

135

Só conseguimos ressignificar os momen - tos difíceis quando dentro de nós existe o desejo legítimo de ser feliz, pois a escolha é

sempre nossa.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

136

CAPÍTULO 18

_____

Ressignificação

_____

A cura está em suas cicatrizes

Quando a Neurolinguística fala sobre a ressignificação ela nos ensina que isso é o mesmo que dar um novo signifi - cado aos bloqueios emocionais a partir de uma mudança na sua visão e na sua memória.

Durante a vida passamos por experiências e estímulos que nem sempre são positivos e essas cicatrizes aparecem com os bloqueios; que podem ser abusos, rejeições, vergonhas e até mesmo a superproteção.

É você quem dá a intensidade e o significado para esses acontecimentos que podem deixar as cicatrizes na alma e muitas vezes a expressão dessas dores pode ser o isolamento; fechan- do-se na tentativa de se proteger da sensação de dor, decepção, frustração ou impotência.

A dor só pode ser cicatrizada se for vivida com sinceri - dade, ou seja, sem tentar negá-la.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

137

Nesse primeiro momento é fundamental entrar em contato com a tristeza, a dor e se permitir vivenciá-la a fim de que você possa encontrar um novo sentido.

Quando essas dores podem ser cuidadas e divididas com alguém, surge a possibilidade de extrair o remédio e torná-las suportáveis com a construção de um novo significado para as cicatrizes. Gosto muito do exemplo das pérolas, elas são o resultado final da superação de um processo de dor, pois quando um grão de areia entra na ostra, ela começa um tra - balho para se proteger e cobre o corpo estranho.

Quando os circuitos cerebrais mandam os sinais de alerta respondendo ao fato da dor contida na ferida, a ressignificação opera como uma ponte, um escape para criar uma nova e saudá- vel resposta ao que era o bloqueio.

Isso seria como identificar a história antiga, o acontecimento do bloqueio que estava gravado no drive e ao acessá-lo você tem a oportunidade de regravar algo em cima.

Minha intenção é te mostrar que há um jeito de mudar a sua visão de mundo e para isso você só precisa usar a lente para que veja em uma nova perspectiva.

Quero que você mude a lente para mudar o significado do acontecimento, pois assim serão modificadas as respostas e os seus comportamentos.

Vamos agora parar de ficar dando valor indevido as lem - branças doloridas, pois a cada vez que parecem criam mais raízes dentro do cérebro.

Você sabia que essas raízes estão atrapalhando seu apren- dizado e estão interferindo diretamente na conquista dos seus objetivos?

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

138

Sim, essas raízes estão travando a sua memória e te deso- rientado, tirando o foco do seu objetivo.

Pare imediatamente de dar ênfase a sua ferida, pois ela já foi e não é mais uma ameaça.

Ouvimos sempre a palavra resiliência, que é a reação posi- tiva diante das adversidades.

Veja que a ressignificação é um termo usado há muitos anos por vários proficionais, então não tenha medo de mudar a sua vida a partir de agora usando essa nova lente poderosa.

Estou aqui para te ensinar a enxergar o mundo como ele realmente é, pois, somos constantemente influenciados pelo meio em que vivemos.

Quando você tem a possibilidade de se atualizar e se dar uma nova oportunidade, pode iniciar o processo de mudança e crescimento como diz Satre: "O importante não é aquilo que fazem de nós, mas o que nós mesmos fazemos do que os outros fizeramde nós".

Eu vou te ensinar trocar a experiência dolorida por uma nova oportunidade de viver naturalmente pela prosperidade, paz e ale- gria construindo uma nova visão.

Só conseguimos ressignificar os momentos difíceis quando dentro de nós existe o desejo legítimo de ser feliz, pois a escolha é sempre nossa.

Compartilho aqui a história de uma jovem mulher que me procurou dizendo que o marido havia trocado ela por uma amiga e que a dor estava insuportável.

Eu só fiz uma pergunta a ela: Como você era tratada por esse cara? Rapidamente ela me respondeu que sofria agre- ções físicas e abusos psicológicos constantemente ... Eu só dei

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

um sorriso de lado e ela entendeu que o que aconteceu foi uma oportunidade para ela dar um novo sentido e uma nova visão sobre aquele abandono.

Esse foi um de muitos outros casos, porém há uma técnica que vou te ensinar agora e vai ser uma ferramenta poderosa, que você poderá usar toda vez que identificar que algo para ser ressignificado.

1- Identifique o evento que você foi bloqueado e verba - lize o acontecimento.

Ex. Um evento de escassez na sua casa durante a sua infância. Escreva como foi essa experiência. Escassez é quando alguém limita a prosperidade ou o crescimento natural.

2- Quem estava presente na cena?

Ex. Qual a pessoa que te apresentou a escassez?

3- Relembre o acontecimento, o fato.

Ex. Feche os olhos e reviva esse momento. Aceite a igno- rância dessa pessoa no assunto e a perdoe agora mesmo. A sua liberdade de hoje será bem melhor que toda a dor do seu passado.

4- Crie um novo final para esse episódio, um final feliz e libere perdão para a pessoa.

Ex. Instale a abundância na sua vida, perceba os seus sen- timentos de felicidade.

Você é abundante sim! Agora aja rapidamente sobre suas emoções.

Com certeza não será do dia para noite que você vai des- bloquear todas as suas crenças e traumas, mas é fundamental aprender a dar um novo sentido as coisas, isso é mais uma parte do seu processo.

Ressignificar não quer dizer que você vai esquecer a 139

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

140

experiência ruim, mas que voce vai aprender que o medo e a angústia daquela experiência pode ser transformado em algo muito bom.

Você não estará mentindo para si mesmo, você vai apren- der aceitar a situação e olhar por “outro ângulo ” de uma forma positiva.

Isso pode até ser usado em uma situação em que já tenha perdoado a pessoa referente, porém ressignificar não é perdão. Apesar de conter ato de perdoar você precisa refazer o cami- nho cerebral. Tudo está em sua mente e é nela que precisamos implantar um novo final para tal evento.

Que você consiga ver a beleza e o potencial que carrega dentro de si, permita se transformar a cada dia, descobrindo o sentido da sua existência e se aproximando mais da fonte.

Não aceite viver mais a vida cheia de bloqueio. Pois guar - dar algo negativo é criar uma pressão interna e desnecessária.

1) Faça uma ressignificação e escreva a sua experiência.

_____

_____

_____

2) Relate abaixo o que você aprendeu sobre ressignifi - cação e compartilhe com duas pessoas.

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

141

A vida é uma diversão para quem pensa e uma tragédia para quem apenas sente.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

142

CAPÍTULO 19

_____

Sequestro Emocional

_____

Você pode estar a um passo do seu maior erro

Conhecido também como sequestro neuronal é a dis - persão das emoções, ou seja, quando uma emoção muito forte toma conta do cérebro e paralisa a capacidade de racio - cínio e análise dos fatos.

Você se lembra de situações de stress em que perdeu a linha de raciocínio e se exaltou em uma discussão e se arrepen- deu depois de ter agido daquela forma?

Jorge Souza de 27 anos, chega em casa após um plantão pesado na madrugada passada, pega o celular da esposa e des- cobre uma conversa íntima dela com um farmacêutico que ela conheceu na semana anterior. Até aquele momento tudo estava muito bem entre eles.

O que ele mais temia na vida sobreveio e agora estava tudo diante dos seus olhos. Ele, ao ler essas mensagens tenta não acreditar no que está vendo, ali estava a comprovação da traição de sua esposa. Aqueles textos o sequestram emocionalmente e

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

143

ele não consegue ver mais nada dali por diante.

Jorge vivenciou a traição de sua mãe para com o seu pai ainda pequeno, e isso o bloqueou emocionalmente e o resultado desse bloqueio foi sempre ficar com “um pé atrás ” e nunca confiar em mulheres. Ao se deparar com as mensagens indecentes da esposa, ele não conseguiu mais agir de forma sábia, somente reagir de modo completamente instintivo.

Aqui vai um alerta! Repense as suas ações e tome cui - dado com as reações instintivas.

Ao estar debaixo de reações impulsivas, você pode estar experimentando um sequestro emocional capaz de des - truir grande parte da sua vida e ainda acabar com a vida de outras pessoas.

Ele matou a esposa com 25 facadas. O crime ocorreu em Belo Horizonte - Minas Gerais em um domingo, no dia de ficar com a família ele resolve acabar com tudo, o neocórtex não foi avisado por que o Tálamo enviou a mensagem diretamente para a Amígdala.

Como Jorge pôde matar a pessoa que ele mais amava? A sua querida esposa Mariana de 19 anos que era a mãe dos seus filhos. Eles tinham um bebê de 1 ano e um garotinho de 3 anos. Será que ele não pensou nos filhos e em sua liberdade? Será que ele pensou nos familiares dele, da esposa ou em Deus?

Na verdade uma pessoa sob sequestro emocional não consegue pensar em nada, ela só consegue sentir. A vida é uma diversão para quem pensa e uma tragédia para quem apenas sente.

Depois que ele ficou livre do sequestro emocional, o mesmo foi até a casa da avó completamente arrependido e contou todo o caso pra ela, pediu R$50 reais para fugir, entrou no Uber e não

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

144

foi visto até hoje.

Esse sequestro neuronal de poucos segundos, sequestrou Jorge por toda a vida. Assim, como Caim quando matou o seu irmão Abel, foi amaldiçoado e ficou errante pela terra.

Jorge sequestrou a vida da esposa que não pôde mais viver. Sequestrou os filhos que crescerão com bloqueios emocio - nais pesados por conta do assassinato, pela falta de afeto e dire- ção dos pais. Mariana foi encontrada em seu colchão com cortes profundos nas costas, orelha, braços e no peito.

Ela não pôde contar a sua versão, do motivo que a levou a quebrar a aliança com o marido. A voz dela se calou por conta da Amígdala do marido. Será que ela se sentia amada pelo esposo ou estava sobrecarregada com as crianças pequenas em casa? Não sabemos, pois ela nunca poderá contar a sua versão, o que realmente aconteceu.

Esse caso é verídico! E qualquer pessoa pode passar por isso. Contudo, você pode usar essa história como um botão de pausa, uma autosujestão para te ajudar nas tomadas de deci- sões difíceis da sua vida.

Visualizar o resultado final sempre irá te auxiliar nas tomadas de decisões.

Eu mesmo cheguei perto de ser esse filho do Jorge e da Mariana. Os meus pais não se respeitavam no casamento deles, e quando eu tinha 5 anos de idade o meu pai traia a minha mãe com várias mulheres e a minha mãe, uma jovem sem estrutura emocio- nal na época e também o traiu.

Interessante que meu pai ao descobrir resolveu matar a minha mãe. Ele chegou em casa decidido tirar a vida dela, mas segundo relato dele mesmo, ao me ver, ele

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

pensou em quem iria cuidar de mim e da minha irmã; eu olhei no fundo dos seus olhos

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

145

com muita ternura e pedi colo para ele.

O revólver calibre 38 já estava carregado na cintura. De fato, tinha chegado a hora da desgraça. Mas, o neocórtex do meu pai voltou a operar e ele resolveu só se divorciar da minha mãe e a deixou seguir a vida dela em paz.

“Ufa! Obrigado pai, por conseguir se controlar diante de um sequestro emocional pesado como esse. O senhor teria destruído uma geração se tivesse feito isso. ”

Os dois estão bem hoje, são pessoas de respeito e grande valor. Não compartilho essa história para denegrir a imagem deles, mas para te dar um testemunho precioso de como a sua decisão pode mudar o caminho.

Tem mais de 10 anos que ressignifiquei essas tretas fami - liares e hoje olho para eles com pureza e entendo o momento de baixo índice de inteligência emocional que eles viveram na época.

1) Escreva abaixo o que você entendeu sobre sequestro emocional.

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

146

2) Numa situação de sequestro emocional respire pro - fundamente e responde essa pergunta. Como um sábio agiria em meu lugar?

_____

_____

_____

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

147

É simples porque qualquer idiota faz, mas difícil porque idiotas não fazem
todos os dias.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

148

CAPÍTULO 20

_____

Treinamento

_____

Um cérebro obeso luta contra o espírito

Quando você quiser romper as limitações, lembre-se que o seu cérebro vai ser relutante no início de qualquer treinamento, ele nunca vai ajudar nestas tomadas de decisões que gastem energias.

Nosso cérebro sempre vai optar pelo caminho do des - canso e da economia de energia.

Há muito tempo venho estudando a mente humana e posso afirmar que a mente pode e deve ser treinada, assim como todas as nossas habilidades motoras e a nossa capacidade em expan- dir a memória.

Falando de memorização, eu gostaria de saber quanto tempo você precisa para decorar um número de telefone? A minha dica é que repita por várias vezes, por exemplo no mínimo uma dez vezes. Pois, a repetição faz o cérebro criar várias conexões que te

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

149

levará ao conteúdo guardado, quanto mais houverem essas repe- tições, mais criações de atalhos ou seja a disposição do conteúdo em caixas de acesso imediato.

Imagine que seu cérebro é um estoque gigantesco cheio de caixas, que quando algo for solicitado isso pode estar guar- dado em um local de acesso fácil (se tiver várias trilhas) ou difícil acesso que são os conteúdos menos requisitados e com poucas repetições.

Quando a informação não for mais utilizada ela será guar- dada em uma caixa de difícil acesso.

Preste bem atenção no que você tem repetido, se você fala sempre para sua mente que algo será difícil, lógico que isso será difícil mesmo.

Igualmente quando um empresário me diz que vai falir, é porque isso já aconteceu na mente dele, então em breve isso vai acontecer mesmo, por que ele já faliu. E quer saber mais ainda, todo o seu organismo vai te sabotar para que a ideia de derrota vença, só para que ele encontre mais uma maneira de economi- zar energia.

Lembre-se de uma idéia brilhante que teve e de imediato teve um pensamento negativo dizendo: "que ridículo jamais você vai conseguir fazer isso", e tristemente você não deu sequência no objetivo só por culpa de um cérebro obeso e preguiçoso.

E é assim que o organismo funciona, o que mais você usar e repetir, mais ganhará musculatura, notoriedade e acessibili- dade. E o mesmo pode acontecer com uma história, ideia ou uma crença.

Já passou da hora de você começar a treinar os seus pensamentos, são eles que determinam os seus resultados.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

150

Qualquer pessoa é capaz de treinar o próprio cérebro, comece criando desafios, tente a cada momento aumentar o tamanho das informações que você absorve e gradativamente aumente o número dessas informações.

Force sua mente, busque um nível ainda nunca expe - rimentado. Faça associações entre coisas ou experiências já conhecidas e tente bater o próprio recorde de memória a cada momento. Tenho certeza que em pouco tempo essa tarefa será muito fácil para você.

A memória divide-se em três partes: registro, codificação e recordação.

A primeira é o registro: a mente recebe e faz a seleção transferindo a informação que chega pelos sentidos.

A segunda é a informação: essa é a mensagem codificada e é gravada permanente.

A última é o ato de relembrar: ter acesso ao arquivo quando precisar, são arquivos históricos da memória.

Após entender sobre como ampliar seus resultados e tam- bém a capacidade de memorização, outra dica importante é que você procure novas atividades constantemente, repetindo essa condição até o seu cérebro sair do modo automático e desenvol- ver novas trilhas.

Tente se lembrar, quando você começou a amarrar os seus sapatos, foi uma tarefa difícil? Possivelmente você teve que repe- tir isso várias vezes. E foi esse treino que te tornou capaz de rea- lizar, após algum esforço.

O treino contínuo da mente é capaz de tornar atividades complexas em algo bem simples.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

151

Não tenho dúvidas que o corpo é regido pela mente, seja capaz de superar qualquer obstáculo começando a pensar nos benefícios e nas recompensas. Não só vou compartilhar, mas ensinar alguns exercícios que faço diariamente para aproveitar melhor a minha vida.

Eu faço um exercício diário, chamado Boot que é um termo em inglês utilizado para fazer referência ao processo de inicializa- ção de um computador.

Faço uma analogia com o botão “liga ” do computador que começa na noite anterior ao dormir e peço que você deite na sua cama relaxadamente e tente se desconectar de todos os barulhos e dos eletrônicos, deve até deixar o celular em outro cômodo. Isso é uma questão treino, no início você provavelmente vai esquecer, mas coloque um alarme para sempre se lembrar de fazer o boot e logo isso se tornará um hábito.

Passo a passo do BOOT:

O primeiro passo é: durma sorrindo e aprenda a contro - lar sua respiração , inspirando pelo nariz e soltando suavemente pela boca. O fato de colocar a atenção na respiração, faz com que as preocupações sejam excluídas e a energia canalizada no agora. Não se importe com quem está ao seu lado, vai parecer bobo, mas isso te levará ao próximo nível.

Segundo passo é: acorde sorrindo respirando suave - mente, inspirando pelo nariz e soltando pela boca, levante-se e se coloque na posição de Batman ou Mulher Maravilha.

Com os olhos fechados respire fundo, essa respirada te leva a consciência corporal, esse boot cerebral é comprovado cien- tificamente pelo psicólogo americano William Moulton Marston, ele fala que se você ficar no

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

começo de um dia com a posição de super-herói com o peito alto e o queixo alto o seu cérebro muda a frequência comportamental.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

152

Isso é muito importante, eu faço isso todos os dias, reco- mendo que você comece a fazer, e lembre-se de sorrir.

Eu acordo todos os dias sorrindo, a alegria incomoda! Então, que seja contagiante.

Terceiro passo é: ativar o seu espírito, através do seu relacionamento com o criador. Pode ser em um breve momento, mas você precisa se conectar com o criador.

Da avaliação neurológica, ocorre uma mudança quando pra- ticamos esse exercício. A ativação quando focada na respiração, ativa a experiência direta e a mente sai do estado futuro ou pas- sado e vive no agora.

Logo em seguida, ative a sua mente com a gratidão e com o que você deseja que aconteça de bom no seu dia.

Outro exercício que faço todos os dias é aprender um assunto novo. Quando você se permite a aprender algo novo seu dia ficatotalmente diferente.

Essa conexão mental em aprender algo novo, inicia um movimento diferente que será desdobrado durante o dia todo.

Quando você for se relacionar com alguém e estiver muito preocupado, a tendência é de realmente não dar certo essa relação. Treine seu cérebro todos os dias.

Assim, como o computador, o nosso cérebro possui um pro- cessador de informações que também precisa ser inicializado para o melhor aproveitamento das faculdades mentais e habilidades.

Você precisa manter uma postura de gratidão por tudo em sua vida. Até as provas mais desagradáveis da vida, elas não te definem, elas servem para te lapidar.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Pablo Marçal

153

153

1) Faça o Boot Cerebral e escreva o como foi essa expe - riência durante o seu dia?

_____

_____

_____

2) Ensine alguém a fazer o Boot cerebral e depois de alguns dias, pergunte como ela se sentiu realizando esta prática.

_____

_____

_____

3) Sem tirar a caneta do papel, tente ligar os 9 pontos com 4 retas.

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

155
Na divisão do conhecimento é o único momento que acontece
a multiplicação.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

156

CAPÍTULO 21

_____

União x Unidade

_____

União gera dispersão

Para começar este capítulo quero que você vá comigo no Salmo 1 que diz: “Bem-aventurado o homem que não anda segundo o conselho dos ímpios, nem se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores".

Para que você entenda bem o que eu vou explicar é neces- sário compreender o significado das palavras União e Unidade.

A palavra União significa: a associação ou combinação de elementos, semelhantes ou diferentes com intuito de for - mar um conjunto. União é o ato ou efeito de unir duas partes distintas.

Particularmente gosto de exemplificar a união como um saco cheio de laranjas onde elas estão todas unidas, mas se este saco romper, as laranjas irão correr cada uma para um lado.

E se fosse uma dessas laranjas, você poderia estar sozinho nesse momento. Porém, se eu fizer um suco com as laranjas elas

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

157

nunca mais voltarão a serem únicas, fisicamente isso não tem mais volta.

Por isso, você precisa descobrir quem você é, e estar em unidade com pessoas que querem ir para o mesmo lugar, com os mesmos objetivos.

Entenda a diferença de União e Unidade com o auxílio da linguagem matemática:

1+1 > 1x1
2+2 = 2x2
3+3 < 3x3
4+4 < 4x4

E assim por diante para qualquer número que você quiser imaginar.

A soma é a representação da união e a multiplicação relata a unidade, já que se faz necessário que os elementos se unam e se multipliquem.

Você consegue entender agora, o porquê muitas pes - soas demoram alcançar a vida que gostariam? De acordo com o salmista a benção está intimamente ligada com quem você anda. Sim, isso mesmo, não precisa ser religioso para acreditar nisso, pois várias ciências que estudam a mente comprovaram que você é a média das cinco pessoas com quem você convive.

Deixando a religiosidade de lado vamos usar o Salmo 1 como uma base para nosso entendimento de quem, a partir de agora, iremos escolher para andar juntos, dividir sonhos, se asso- ciar e compartilhar a vida.

Vamos dividir esse versículo do salmo em três partes e quando estiver escrito a palavra “homem ” considere-a de forma

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

158

genérica e abrangente a todas as partes sociais.

Então, vamos lá: “Bem-aventurado é o homem que não anda segundo o conselho dos ímpios ”.

A palavra ímpio significa desumano, cruel e bárbaro. As pessoas que possuem essas características são aquelas que se você se associar, andar junto, você com certeza ouvirá fra - ses como: “comigo é bateu levou ”; “entra na justiça ”, “não deixe barato ”, “vamos lá dar uma porrada ”, “eu resolvo as coisas no braço ”.

Enfim, esses são alguns exemplos de frases que serão como sementes introduzidas na sua mente para gerar discórdia, e no calor do momento vão ser como combustível para fazer você tomar atitudes precipitadas que acabarão trazendo resultados desagradáveis ou até irreversíveis.

A vingança é o princípio que norteia essas pessoas. Cui - dado com essa gente estranha.

Vamos para a segunda parte: “...nem se detém no caminho dos pecadores ”.

Aqui neste versículo o salmista fala do perigo em andar no caminho do pecador. E você me pergunta, mas Pablo, que cami- nho é esse? E eu te digo que é o caminho que nos leva para longe do Criador.

Então, se Deus, o Criador nos fez para viver e reinar nesta terra, logo se andarmos em caminhos que nos levam para longe Dele, não viveremos essa prosperidade.

Com quem você tem andado? Essas pessoas te influenciam positivamente? Te levam a quebrar princípios ou andar guiado por eles? Elas te levam para perto ou para longe dos caminhos de Deus?

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

159

E na terceira parte: “...nem se assenta na roda dos escarne- cedores ”. Essas pessoas podem ser as mais perigosas, porque aparentemente é prazeroso estar com elas.

E você me pergunta, porque estou dizendo isso a você? Preste atenção que o salmista diz para não se assentar na roda!

O escarnecedor trata as pessoas com desprezo para se sentir superior, e esse tipo de pessoa não encontra a sabedoria.

Você já percebeu quando pessoas que você convive come- çam a falar sobre um parente chato, um colega de trabalho ou sobre um pastor, e isso atrai outras pessoas que se juntam e nor- malmente até puxam uma cadeira e se assentam para acompa- nhar a fofoca?

Logo, vem na minha mente uma mesa de bar e aqueles infi - nitos falatórios sem nenhuma edificação, ou até mesmo, aquelas mesas de domingo em família com fofocas intermináveis. Isso é terrível!

Pois é aí que mora o perigo, você se alimentará de lixo. Elimine da sua vida essa prática e esse tipo de pessoa

que não dá nenhum retorno.

Diariamente passam pessoas zombadoras por nós, então vou te dar três dicas para não cair mais nesse engano:

• Pergunte ao fofoqueiro em que você será edificado pelo assunto?

• Avise que não quer esse tipo de conversa, porque seus ouvidos não são para isso.

• Se ver que as pessoas não vão parar de escarnecer é melhor se afastar.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

160

Você pode estar se perguntando: Então Pablo com quem devo andar? E eu te respondo que v ocê precisa encontrar pes - soas que tenham a mesma frequência que a sua, a mesma linguagem e o mesmo propósito.

E o grande detalhe é que com essas pessoas você deve ter Unidade, para que ninguém te impeça de realizar seus objetivos.

1) Qual a diferença de unidade e união?

_____

_____

_____

2) Que tipo de pessoas você vai deixar de carregar?

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

161
Quebre as regras mas, nunca quebre um princípio!

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

162

CAPÍTULO 22

_____

Valores x Princípios

_____

Como manusear a bússola

Compreendermos os principais questionamentos da huma- nidade implicará em desvendar a nossa origem, identidade, valo- res e propósito, ou seja, de onde viemos, quem somos, o por quê estamos aqui, e, principalmente, como devemos viver o agora.

Alguns vão dizer que essas verdades nem sequer existem. Perceba que quem faz essa afirmação já está tentando defender uma verdade, a de que “não existe verdade ”, o que logicamente não faz sentido nenhum.

Se a verdade não existisse, não haveria razão alguma para se buscar sabedoria ou aprender qualquer coisa sobre qualquer assunto na vida.

Além disso, exigimos a verdade em praticamente todas as áreas, principalmente naquelas que afetam nossos relacionamen- tos, nosso dinheiro, nossos valores e a nossa segurança.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

163

Eu nunca encontrei alguém que goste de ouvir mentiras e ser enganado, então acredite, a realidade é uma só: todos nós precisamos da verdade.

Quero levar você ao mais profundo entendimento de que os princípios são as verdades consideradas universais e imutáveis para que uma sociedade se oriente através dos seus valores.

Em qualquer lugar do mundo os princípios são verdades incontestáveis. Entre eles estão o amor, liberdade, paz e a pleni- tude. Esses são alguns princípios que fazem parte da nossa existên- cia e são comuns em todos os povos, culturas e religiões, pois estão fundamentados desde o princípio.

Os valores podem ser mutáveis e também serem pessoais, pois dependem muito do caráter, da maturidade ou personalidade da pessoa e de sua postura ética.

No dia a dia, é muito mais fácil se preocupar com os valores do que com a verdades dos princípios, infelizmente porque o Ter se sobrepõe ao Ser e estabelece prioridade nas coisas, por exemplo no dinheiro, sucesso, luxo e na riqueza.

Uma frase que eu sempre uso é: “Quebre as regras, mas nunca quebre os princípios ”. Por exemplo, quando eu estou fazendo as lives enquanto dirijo o meu carro, e se por acaso eu esqueci de colocar o cinto de segurança, logo algumas pessoas começam a encher o meu saco sobre essa benção de regra de segurança, moço isso é só uma regra dá para pagar a multa e ficar de boa.

Quando as verdades vêm associados aos princípios o transbordo é inevitável e é natural.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Veja que a palavra virtude, segundo o dicionário Aurélio, tem o significado de: “são disposições constante do espírito, as quais, por um esforço da vontade se inclinam para a prática do bem ”.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

164

Uma pessoa pode ter valores e não ter a verdade dos princípios.

Um exemplo que podemos citar aqui é o de Hitler, um homem ambicioso e obcecado por valores que contradizem os princípios universais. Ele preferiu os valores do poder e aniquilação de uma raça incluindo crianças e mulheres combatendo com força brutal a todos que se opunham a ele.

No mundo corporativo não é diferente e eu poderia fazer um livro inteiro só para compartilhar o que já vi e ouvi nesses ambientes, porém vou dizer somente que é insuportável trabalhar com profissionais que quebram princípios como se fosse algo extremamente necessário para a sua sobrevivência, pois na ver- dade é isso mesmo, aqueles que não vivem por princípios ape - nas sobrevivem e nunca conseguem desfrutar de uma vida abundante.

Onde a verdade, a justiça e a virtude tem sido negligenciada, Deus deixou princípios para os homens viverem e desfrutarem da prosperidade de uma forma natural e ainda deixou o livro de Pro- vérbios que é uma coleção de condutas retas que falam sobre as verdades dos comportamentos morais.

Vamos ver alguns princípios:

O primeiro de todos é Amar a Deus, esse princípio é incon- dicional, não tenho nem palavras para descrever o quanto isso é uma verdade em minha vida.

Família: funciona como um eco, ela reproduz aquilo que você faz. A família é como um tripé, o homem comanda, a mulher é a ajudadora idônea e os filhos materializam o ser em uma só carne no reinado.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Semeadura e Colheita: esse é um princípio baseado na lei, existe um começo e nunca um fim. O que você quiser colher é

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

165

preciso plantar, essa é a primeira lei da semeadura, em que cada semente gera de acordo com a sua espécie e nela já está con- tida a data da colheita. Quem plantar amor colherá amor, quem semear dinheiro também colherá dinheiro. A lei da semeadura tam- bém garante que você nunca irá colher menos do tanto que plan- tou. Olha como é a natureza, com apenas uma semente de milho podem ser geradas até 600 outros grãos. Em Oséias 8:7, a palavra de Deus diz: “Aqueles que semeiam ventos segarão tormentas ” você precisa tomar muito cuidado com o tipo de semente que você está semeando.

Autogoverno: já foi tratado com muita evidência em capí- tulos anteriores, governar a si e aprender com suas emoções. Submeter a sua vontade em obediência a Deus é a marca da liberdade. O autogoverno é a capacidade de controlar as suas atitudes em qualquer lugar.

Mordomia: Deus é o dono de todas as coisas e deixa para o homem a responsabilidade de administrar a própria vida, correr atrás dos seus recursos ou ficar esperando.

"E tomou o SENHOR Deus o homem e o pôs no jardim do Éden para o lavrar e o guardar." Gênesis 2:15

Entenda bem esse princípio de zelar, guardar e designar a função de um mordomo que na ausência do dono gerencia e cuida com maestria.

Individualidade: você deve buscar ser quem realmente é e não se importar com o que dizem ao seu respeito. Ter sua identidade bem definida e seu propósito clarificado. "Assim nós, que somos muitos, somos um só corpo em Cristo, mas individu- almente somos membros uns dos outros". Romanos 12:4-5.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Fonte: a fonte que jamais se esgota é o Criador. O rela- cionamento com Deus não é pertencer a uma religião, nem ser

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

166

partidarista, não é ter um direito reservado a um grupo de pessoas ou clero. Qualquer pessoa pode acessar a Fonte, Tê-lo como prin- cípio, prosperar e alcançar um crescimento emocional e viver a vida em plenitude.

Se esforce para viver por princípios e transferir para seus filhos e para qualquer pessoa que tenha relacionamento. Só por transmitir isso para a próxima geração, você estará deixando o seu maior legado na terra.

1) Faça uma relação de todos os seus valores e os seus princípios.

_____

_____

_____

2) O que você compreendeu sobre quebrar as regras e viver por princípios?

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

167
Não conheço ninguém disruptível que é normal.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

168

CAPÍTULO 23

_____

Wow

_____

A maior parte da humanidade não tem

E aí Titi! Você tem uma vida WOW?

Você deve estar se perguntando o que vamos falar neste capítulo com esse nome que sai totalmente do senso comum e cai para dentro de uma nova realidade. Eu digo para você que será sobre muita criatividade e a uma vida de plenitude.

Quando tenho insights eu sempre digo “Wow ” e achei muito interessante compartilhar mais alguns dos meus segredos com você.

Já quero de início fazer com que você fique curioso, pois eu sou uma pessoa que nunca fico triste.

Quando eu digo para você que a felicidade é permanente e a infelicidade é transitória, quero que entenda que a felicidade não tem nada a ver com o bem estar e nem com a alegria que

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

sentimos e muito menos com os períodos que passamos com sentimentos positivos.

Decidir ser feliz é viver a vida num estado de paz interior e plenitude.

Para que você alcance esse estado foi que construímos bases sólidas na esfera do corpo da alma e do espírito. Todo o conhecimento emocional apresentado aqui neste livro tem um único objetivo, equipar você com o propósito de que sua vida seja plena em todas essas esferas.

Ser livre é um dos pilares que vai trazer autorresponsabilidade com o seu corpo, de como cuidar da sua saúde física, para que você tenha saúde e desfrute o melhor dessa terra.

Controlar e gerenciar a sua vida, se amar e estar alinhado com a Fonte é o caminho a ser seguido para experimentar a paz interior.

Ser feliz é criar um amadurecimento na mente a fim de evi - tar pensamentos e atitudes que possam prejudicar os seus proje- tos na construção do propósito.

Agora é momento de agir em busca do que sua alma anseia. Hojé é o dia de viver a vida! Lech Lechá, que sig - nifica, faça uma viagem para dentro de você , e busque encontrar em seu íntimo tudo aquilo que trás paixão à vida.

Hoje é o primeiro dia do resto da sua vida. Decida colocar a sua fé em ação, dando o melhor de si nesse processo de transfor- mação. Note, que qualquer opção corajosa e consciente que fizer, será sempre melhor do que não escolber nada e permancecer aonde está, pois o passado já não existe mais e o futuro é apenas um sonho.

Somente o agora é que pode provocar a transformação 169

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

170

que os seus olhos jamais viram e a sua alma tanto deseja. Wowww!

A vida sempre será uma incógnita em qualquer nível que você estiver.

Não conheço ninguém disruptível que é normal, você precisa pegar esses três filtros cerebrais:

• **Seja divertido, infantil e ridículo!**

Várias pessoas gostam de falar que eu sou meio doido, na verdade uma pessoa quando encontra essênssia dela, ela se torna a mais normal de todas.

Doido é você que vive uma vida inteira na média tentando se comportar para agradar os outros, isso pra mim é uma loucura.

Será impossível evitar as surpresas que o caminho te reserva, no entanto, ser aprisionado pelo medo de viver será um sofrimento ainda mais conflitante.

Viver é um ato de coragem, se você confia em Deus e em si mesmo, você nunca se acovarda. Pode até cair algumas vezes, mas vai se levantar cada vez mais fortalecido e com mais baga- gem de conhecimento e sabedoria.

Você agora vai destravar muitas coisas para viver o que sempre digo que é natural: a prosperidade.

O meu segredo em relação ao dinheiro é a maneira como eu trato ele, ou seja, faço ele de escravo.

A riqueza não vem para aqueles que ganham muito, mas sim para aqueles que podem gerenciar corretamente qual - quer quantidade de dinheiro.

Se o dinheiro for a sua única esperança de independência,

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

171

tenho que lhe dizer algo: você nunca se tornará independente! Agora tudo começará a fazer sentido para você, pois a sua

felicidade estará completamente relacionada ao propósito de ser- vir, amar e transbordar na vida dos outros.

Deixe de ser uma represa e comece a gerar valor na vida das pessoas.

A partir de agora, seja ousado e busque sempre carregar a sua alma, seu corpo e seu espírito com emoções construtivas.

Anote todos os insights que surgirem na sua mente e parta para ação.

Lembre-se: Pensamento + Ação = Realização

O pensamento é a semente, a ação é o cultivo e a realização serão os frutos.

1) O que você entendeu por uma vida WOW?

_____

_____

_____

2) Quais serão as sementes e as ações que você come - çará a cultivar?

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

173

Perfure qualquer camada do seu cérebro que tem impedido você de viver o melhor nessa terra e comece a transbordar o rio que existe em você.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

174

CAPÍTULO 24

_____

X da Questão

_____

Não é para todos, apenas para os que querem

Que bom que você chegou até aqui, isso é sinal de que você realmente está pronto para entrar no capítulo que vai te levar a um lugar totalmente novo e descobrir o X da questão.

Vamos fazer uma análise do comportamento dessa gera- ção. Confesso que a cada geração que passa estamos nos aper- feiçoando em inúmeros quesitos, porém somos a geração mais imediatista dos últimos tempos, chamada de geração do fast food.

Eu recebo inúmeras mensagens de pessoas que querem que eu responda na mesma hora, e em algumas situações, eu faço questão de deixar a pessoa esperando, para tratar essa ansiedade desenfreada.

Eu não sou obrigado a agradar ninguém! Essa mudança geracional tem deixado as pessoas cada vez mais exigentes e cobrando respostas urgentes.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

175

Me lembro bem quando meu pai me dizia que no ambiente de trabalho os mais jovens aprendiam com os mais velhos, hoje esses papéis têm se invertido e o contrário têm acontecido com grande frequência.

O tempo parece estar cada vez menor, mas sabemos que isso não é uma realidade, porque o tempo é o mesmo desde o princípio, mas com o avanço da tecnologia, a capacidade de resolver problemas está cada vez mais rápida.

Por outro lado, as pessoas estão cada vez mais ansiosas e frustradas, procurando por respostas em vários lugares e não as encontram.

Você é assim, igual a essa geração imediatista que procura respostas, exige providências e se esquece do processo?

Se você é uma dessas pessoas, quero te dizer que a res- posta será encontrada dentro de você ao acessar a Inteligên - cia Suprema, pois ela é o caminho que nos leva para a Fonte de toda a sabedoria.

Foi para um tempo como este que você nasceu, para se encontrar e ensinar outras pessoas a buscarem sua identidade!

A Inteligência Suprema é a inteligência de Espiritual, a conexão direta com o Criador. Esse é o X da questão!

Estou te ensinando algo que você não irá aprender na escola, nem na sua casa e talvez nem na sua igreja.

A Inteligência Suprema diz respeito a inteligência existen- cial, sendo ela o canal de sabedoria no qual qualquer pessoa livre pode ter acesso a pensamentos e ideias inovadoras.

Isso se dá com o alinhamento das três esferas existenciais: Corpo, Alma e Espírito.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

176

Isso nada tem a ver com religião, tem a ver com estar totalmente certo e convicto daquilo que você nasceu para ser.

E se você não tem essa certeza ainda e quer iniciar uma busca por respostas, primeiro precisa existir dentro de você a indignação de saber que você não está 100% alinhado ao seu propósito, e por isso, essa é a causa de você não estar desfru- tando de uma vida de transbordo.

Deus deu tudo o que você precisa para viver uma vida plena e com princípios.

Eu do fundo do meu coração, quero que você passe por uma Metanóia, e comece a viver os melhores anos da sua vida, a partir de agora!

A inteligência espiritual é uma evolução na maneira de como a ciência descreve nossa relação com a vida e com o mundo.

A busca por encontrar esse caminho tem despertado uma geração transformadora, porém você tem a sua indivi - dualidade e o seu propósito, então seja você o responsável por iniciar essa transformação dentro da sua casa.

Você em algum momento já deve ter ouvido falar das frases filosóficas e subjetivas, como: Quem sou eu? Para onde Vou? ou o que torna a vida digna de ser vivida? Já compartilhei e vou reforçar neste capítulo que a ciência tem cooperado e muito para trazer esclarecimento que há alguns anos eram desconhecidos.

Os cientistas identificaram no cérebro humano um ponto cha - mado de "Ponto Divino", que impulsiona a necessidade humana em buscar um sentido para a vida. Alguns físicos descrevem que pessoas com esse ponto do cérebro ativo possuem um Quociente Espiritual alto,

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

fluem no pensamento criativo, no processo de insi - ghts, na gerência e formulação de regras.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

177

Os estudiosos Zohar e Marshall afirmam que a inteligência espiritual é a “inteligência fundamental", pois desenvolve no ser humano capacidades de alterar as regras, condutas e situações, trazendo um sentido de moral.

Uma das maiores dificuldades da humanidade é trazer a sabedoria e os significados do invisível ao plano visível.

Você precisa ser uma pessoa holística que busca um enten- dimento integral dos fenômenos. Alguns religiosos de plantão já se assustaram com a palavra holística, e eu explico o que ela quer dizer que é o estudo na sua integralidade, estudar o ser humano em um todo.

Quem nunca sentiu um vazio imenso dentro de si? Esse vazio é o espaço da Inteligência Espiritual.

E quem nunca sentiu a necessidade de procurar um sentido maior para a sua existência e mudar os rumos da própria vida?

A espiritualidade sempre esteve presente na história da humanidade. Ela nos ajuda a lidar com questões essenciais, e é mais uma chave para a compreensão do mundo.

Primeiramente, você precisa entender o que é sabedoria vertical.

A sabedoria vertical é encontrar um canal dentro do seu cérebro que ao perfurar a razão atinge o QE e destrava o QS. Isso quer dizer que o primeiro passo é você querer entender o que não se vê e depois naturalmente seu cérebro é destravado e você começa a ver e viver experiências que não são explicadas dentro do QI e QE.

Para você atingir o QS é o mesmo que sair do ritmo hipnó- tico. É se permitir viver um novo nível e novas

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

experiências em sua vida.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

178

O QS é destravado quando começa a ser desejado, cos- tumo dizer que é parecido com o período de namoro ou paquera entre um casal, ambos têm o desejo de se conhecer, por isso, se arrumam e geram expectativas.

Esse período da paquera é como se apertasse um botão no cérebro que destrava o ponto do sobrenatural. Depois deste ponto você começa a viver a Plenitude, que quer dizer viver a vida de forma natural, aquela vida que o Criador desenhou para todos os seres humanos, mas que infelizmente somente alguns desfrutam dela.

Depois que você atinge este nível é que você entende o que é viver de forma natural.

Avalie o porquê Deus te deu a terra e siga os princípios igual o Mestre Jesus.

A verdade é aquilo que eu escolho acreditar e Jesus é a verdade absoluta.

Espero que tenha sacado e destrave esse código sendo

livre.

Eu te conduzi e te ensinei como atingir a Inteligência Suprema, porém reforço que quanto mais intimidade e expe- riências tiver com o Criador, mais você desfrutará de uma vida adoidado.

Perfure qualquer camada do seu cérebro que tem impe - dido você de viver o melhor nessa terra e comece a transbor - dar o rio que existe em você.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Pablo Marçal

179

179

1) O que você entendeu por X da questão?

_____

_____

_____ 2) Você está disposto a sofrer uma metanóia para atingir **a inteligência suprema? Como fará isso?**

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

181

O poder que temos com a nossa mente é algo extraordinário, comece a dar o SIM para você, pare de se julgar e negativar a própria vida!

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

182

CAPÍTULO 25

_____
Yes

_____

O sim eu já tenho, o não é só quando eu escolho Com certeza você já ouviu a frase “o não eu já tenho eu vou em busca do sim ” mas, que bom que hoje é o dia de você acabar com mais essa mentira. Porque a verdade é o contrário do que você está acostumado a ouvir, o SIM você já tem e o não é só quando você quiser.

Posso te garantir isso no livro de 2 Coríntios 1:20 " Pois, tantas quantas forem as promessas de Deus, todas têm em Cristo o “sim ”...".

As palavras são capazes de influenciar e causar impactos gigantescos sobre sua vida, tanto para o bem, quanto para o mal. Você já parou para pensar nisso?

Quem toma cuidado com o que diz está protegendo a sua vida, mas quem fala demais destrói a si mesmo e o próximo.

A língua tem um grande poder, com ela você pode abençoar

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

183
ou amaldiçoar, encorajar ou desmotivar e até salvar ou matar alguém. Por isso que eu insisto que você aprenda a dominar seus pensamentos, e principalmente, aquilo que sai da sua boca.

Quem não controla a língua pode acumular muitos proble- mas desnecessários.

Quem se submete aos conselhos de Deus pratica a prudência da fala. Usa esse canal poderoso para abençoar e gerar vida nas pessoas e por todos os ambientes onde passar.

Já está mais que comprovado que o cérebro recebe comando das palavras que falamos. O problema é que nossa mente não funciona igual para todas as palavras.

Vou te dar um exemplo, se eu disser: Não pense numa bor- boleta azul. Me diga o que aconteceu? É lógico que você pensou! Por isso, você precisa trocar os comandos negativos do seu cere- bro por comandos positivos.

Na minha casa eu crio os meus filhos dizendo poucas vezes a palavra não, eu sempre substituo por uma pergunta. Ao invés de dizer: "Não mexe aí". Eu reformulo a frase e lanço uma per - gunta: "Você acha mesmo que é uma boa escolha mexer em algo que pode te machucar?" Pronto, eles já param e desistem do que iriam fazer.

Quando eu trabalhava em uma empresa de telefonia, eu colhia o máximo de dados para o approach, que é a fase de que- brar o gelo, depois eu devolvia em forma de perguntas.

Eu entrava no mapa de mundo do cliente e ganhava relacio- namento para prosseguir no meu caminho que era resolver em menor tempo com maior aceitação. As pessoas são carentes e muitas vezes elas só querem ser ouvidas. Dê ouvidos, mas não perca seu FOCO.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

184

O poder que temos com a nossa mente é algo extra - ordinário, comece a dar o SIM para você, pare de se julgar e negativar a própria vida!

Na resolução de um problema você deve mentalizar que já resolveu esse problema. A permissão em deixar a mente pen- sar em coisas negativas, diminui o tempo em que você tem para alcançar seus objetivos.

Se enxergue fazendo a pergunta Top. A pergunta TOP é aquela do topo, é a primeira que vem em sua mente. E se você me perguntar, se existe alguma pergunta idiota, eu te digo que NÃO. Porque um idiota nunca faz perguntas.

Uma pessoa que tem inteligência emocional, sempre faz perguntas, pois ela precisa transferir a pressão para a outra pes- soa, e encontrar a melhor saída para qualquer situação.

Agora vamos imaginar que você tenha um comércio. A porta da loja está com muitos clientes, ao abrir a porta as vendas iniciam a todo vapor. O estoque estava cheio, mas a procura foi tão grande que logo se esgotou. Isso que acabamos de fazer se chama mentalização e funciona extraordinariamente.

Faço isso constantemente, treinando a minha mente e o resultado é sempre surreal. Talvez você em meu lugar não con- segueria imaginar o final disso, mas isso é só uma questão de prática e também se chama FÉ!

Para imaginar algo precisamos seguir alguns passos. O pri- meiro deles é a mentalização, onde as imagens são construidas e reconhecidas pelo córtexi frontal. Ao mentalizar você está dando o primeiro passo rumo ao que deseja.

A segunda atitude é a verbalização, afinal, quando você diz que mentalizou está ensinando o seu cérebro a

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

começar a crer que aquilo é real.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

185

O terceiro passo é escrever. Acredite, aquilo que não está escrito não tem valor legal e não existe.

E o quarto e o último passo é a visualização. Nesse ponto é necessário compreender que a mentalização e diferente da visualização, pois, a mentalização é feita pelo córtexi frontal e visualização com o córtexi pré-frontal, responsável pela própria experiência.

Essa prática de mentalização diz respeito ao hábito que eu crio no meu cérebro para dizer SIM para as coisas que eu desejo alcançar.

Fé é acreditar no impossível, logo Jesus disse: Pedi e rece- bereis! Por qual razão esse pedido de fé não é relacionada a mentalização?

Imaginar a cura de uma criança ou um parente querido, não te impede de mentalizar usando os FUNDAMENTOS DE FÉ?

Para mim tudo que falam de energia, mentalização sempre foi Fé. Em hebreus 11:1 diz: “Ora, a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam, e a prova das coisas que se não veem".

E a espera está diretamente relacionada à visão, um comando é acionado para que o cérebro perceba que algo está sendo modificado, alguns chamam de segredo, mistério, energia, campo de atração, mas para mim isso se chama Fé e com ela seus resultados serão imbatíveis.

Existe uma conexão do mundo espiritual com aquilo que você mentaliza e eu garanto, não tem nada a ver com religiosi- dade, quer você acredite ou não, coisas do mundo espiritual que são trazidas a existência no mundo físico.

O cérebro é o principal motor de comando, comece a cuidar mais dele, abasteça sua alma de coisas que seu

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

espírito neces- sita para chegar longe, e faça com que ele tome uma atitude

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

186

intelectual e racional.

Quando as três inteligências QI, QE e QS estiverem alinha- das, a prosperidade será inevitável, mas lembre-se nunca pare.

Existe uma linha de progresso e de crescimento continuo para expansão do seu corpo, da sua alma e seu espírito.

Você tem que ter tanta consciência do SIM e do NÃO para saber quando usá-los.

Nem sempre dizer "NÃO" é ruim. Pois quando você diz um não para alguém, você está dizendo SIM para você.

Não se trata de ser um egoísta que ignora as necessidades dos outros, mas é necessário estabelecer os limites e não ceder diante de um quadro de manipulação emocional.

Determine quando negar e quando aceitar os pedidos, você só precisa ter coragem para dizer não e elegância para não ferir e machucar ninguém.

É importante aprender a dizer não, caso contrário, você perderá o controle da sua vida e sentirá raiva de você por fazer coisas que você não queria fazer. Isso se chama "Neces - sidade de Aprovação".

Quando você diz não, você prioriza a sua vida e os seus resultados, e também emite confiança em si mesmo, isso faz com que as pessoas ao seu redor te respeitem e deixem de te usar como um capacho.

A ciência vem avançando cada dia mais em descobertas sobre a mente humana. Há algum tempo, acreditou-se que nosso cérebro não sofria nenhuma mudança depois da fase adulta, que nada poderia condicioná-la a mudar, ainda mais quando se tra- tava de lesões neurais.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

187

Mas, alguns estudos apontaram o contrário: Que mesmo diante de lesões cerebrais graves, o sistema nervoso mostra que existe um caminho e ele pode ser reconfigurado e adaptado.

Até o corpo diz "sim" para continuar a viver, isso se com - prova na neuroplasticidade. Considero isso como algo divino, a mente humana tem criado possibilidades de realizar novas for- mas para restaurar o lugar lesionado. É um processo contínuo de realização de novas pontes neurais, criações de circuitos desen- cadeando novas atitudes e novos pensamentos.

Se enganam os que pensam que somente em pessoas com graves lesões neurológicas esse processo pode ocor - rer. Isso pode acontecer com qualquer pessoa do planeta!

“Não vivam como vivem as pessoas deste mundo, mas dei- xem que Deus os transforme por meio de uma completa mudança da mente de vocês. Assim vocês conhecerão a vontade de Deus, isto é, aquilo que é bom, perfeito e agradável a Ele. ” Romanos 12:2.

As crianças são ótimos exemplos, elas conseguem demons- trar a capacidade de desenvolver novas competências e se adap- tar rapidamente, como quando aprendem a tocar um instrumento musical, a falar um novo idioma ou resolver atividades de raciocí- nio lógico.

Que você esteja pronto para criar novas formas de dizer sim para a vida, desfrutando o melhor que ela te dá.

Diga palavras que atraiam as coisas que você deseja viver e pare de dizer coisas depreciativas sobre você. Mentalize com fé novas conexões neurais para viver a vida do SIM que levará você a realização do seu propósito.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

188

1) Quais foram os prejuízos que você já teve por não saber dizer NÃO?

_____

_____

_____

2) O que você vai mentalizar como um SIM para a sua vida? Escreva abaixo como foi essa experiência.

_____

_____

_____

_____

_____

O Código da Inteligência Emocional **TAREFA:**

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

189

Esse barulho que tem atrapalhado você ouvir a sua voz interior e a voz de Deus.

Silêncio por favor!

Você dá conta?

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

190

CAPÍTULO 26

Zunidos

Qual é a sua frequência?

Você já parou para pensar no quanto as pessoas estão tagarelando? Frases como:"Você não sabe da última?" "Você nem imagina! "Espere só até ouvir isto", "Promete guardar um segredo?".

Só com o início da conversa a introdução já deixa claro que falar é a causa principal para desabafar a dor da alma. É muito instigante saber de novidades, mas tome cuidado! Você que está buscando alcançar a Inteligência Suprema não deve criticar nin- guém e muito menos falar mal de pessoas.

Pessoas comuns falam de pessoas, pessoas medianas falam de coisas e pessoas excepcionais falam de idéias.

Repense os hábitos que não constroem.

Esse tipo de hábito conhecido comumente como tagarelice é notório somente em pessoas improdutivas. A tagarelice é um

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

191

fenômeno universal comum a pessoas de todas as raças, idades e culturas.

De acordo com o " Journal of Communication" até mesmo criancinhas tagarelam “praticamente desde que aprendem a falar ”.

Quem imagina que as mulheres sejam as principais gera- doras de zunidos se enganou. Os pesquisadores Levin e Arluke analisaram as conversas de um grupo de rapazes e moças uni- versitários. E qual foi o resultado? Os homens se mostraram tão ativos a tagarelar quanto as mulheres.

O que será que atrai tanto no tagarelar? Quais os bons moti- vos para nos prevenirmos contra isso?

Esse barulho é uma conversa fútil e sem propósito de bons resultados. Geralmente, ela se concentra nas fraquezas, fracas- sos, triunfos e infortúnios das pessoas.

É natural estar interessado na vida do outro, mas seja cau- teloso, não ultrapasse os princípios que ferem os limites. A neces- sidade de falar e expor a própria vida e a vida alheia tem sido um dos maiores venenos dos relacionamentos.

E o zunido é justamente esse barulho que tem atrapa - lhado você de ouvir a sua voz interior e a voz de Deus. Silên - cio por favor! Você dá conta?

Os zunidos dificultam o caminho e podem te levar a uma vida improdutiva.

Já parou para pensar em quantas oportunidades já perdeu por ficar dando ouvidos aos falatórios? Esses falatórios tem sido as frequências que tem te distanciado do seu propósito.

Para ter um ouvido mais apurado que consiga discernir a sua voz interior e a voz de Deus, comece com atitudes simples,

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

192
como a de escutar os pássaros quando você sai pela rua do seu bairro.

O Criador tem tentando falar com você há anos, mas existem frequências que têm distorcido e não têm deixado você ouvir.

Deus sempre quis que você soubesse que Ele está con- tigo desde o ventre de sua mãe. O Criador tem falado com você mesmo quando você não consegue ouvir. Você precisa ajustar a sua frequência para ouvir a voz Dele.

Ele esteve presente no nascimento de novos integrantes da sua família, no abraço que recebeu quando estava triste, na pro- visão quando estava na escassez, no consolo quando perdeu um ente querido e em tantos outros momentos.

Ele nunca te deixou sozinho e está só esperando você querer ouvi-lo.

Você já está pronto para dedicar um tempo e ficar em silên - cio para ouvindo a sua voz interior e a voz de Deus?

Acho que você já entendeu onde quero chegar, então, res- ponda-me: Deus não tem mesmo falado com você, ou é você quem não tem ouvido a voz D 'Ele?

Independente de sua resposta tenho certeza que Ele fala com você e te ouve, essa verdade está registrada em seus princí- pios que são atemporais.

Os que sabem escutar tem muito a ensinar em sua casa e no seu trabalho . Algumas vezes ficar em silêncio e apenas observar pode ser produtivo e interessante para entender como funciona essa dinâmica.

Não estou dizendo que você não deva falar, eu apenas estou

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

193

sugerindo que você pode aprender muito apenas observando. Você deve interagir, trocar idéias e se conectar a outras pes-

soas para se tornar cada vez melhor.

O que falta em mim pode estar em você!

Para que você transborde será necessário separar um tempo para se avaliar, equalizar, dominar suas emoções, viver novas experiências, ressignificar e entrar no processo de cresci - mento e transformação entendendo o que é a FREQUÊNCIA.

Todos somos parte de uma frequência, inclusive a terra e o mar. Tudo existe em nosso planeta em forma de energia e muitas vezes não conseguimos identificar por não conseguir ver ou sen - tir, assim como os sons das emissoras de rádio.

De uma forma incrível é que nosso cérebro funciona como tradutor, decodificando os códigos e traduzido nossas escolhas. Mas, isso vai muito além de traduzir, ele também é um gerador de energia que pode ser percebido por outras pessoas que estive- rem na mesma frequência.

A sua trajetória, escolhas, comportamentos ou hábitos têm transformado em quem você é. E agora, você gostaria de conti- nuar na mesma frequência?

São os seus pensamentos e seus sentimentos que lhe dizem de imediato em que freqüência você está. Você atrai o que a sua frequência transmite.

Quando você emite sinais de frequências ruins, você fica como um rádio fora de estação.

Cuidado ao captar os sons das pessoas, pois há frequências que atraem coisas ruins. Quando você se sente bem, está pode- rosamente atraindo para si coisas boas.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

194

Se você emite uma frequência de pensamentos negativos, como por exemplo, tristeza, raiva e medo, certamente, tudo isso voltará para você como um bumerangue.

Mais uma vez, peço que cuide de seus pensamentos, apren- dendo a buscar uma forma positiva de viver.

Além de ter pensamentos otimistas é necessário se blin - dar de pessoas tóxicas.

Todas as pessoas que te rodeiam, influenciam diretamente em sua frequência vibracional, se num raio de sete metros estive- rem pessoas alegres, você também entrará nessa vibração.

Agora, se você estiver cercado de pessoas que somente reclamam, tome muito cuidado, pois elas podem estar roubando a sua frequência e como consequência impedindo você de utilizar a Lei da Atração em seu favor.

Eu não assisto televisão para não modificar a minha frequ - ência. Quando você assiste programas que abordam desgra- ças, mortes, traições e outros assuntos negativos, o seu cérebro aceita aquilo como uma realidade e libera uma química em seu organismo, fazendo com que a sua frequência seja afetada.

Sendo assim, assista coisas que o façam bem e o ajudem a vibrar numa frequência mais elevada. Eu só assisto programas de documentários e alguns filmes, e olhe lá!

É uma perda de tempo e de energia você assistir algo improdutivo, não estrague sua frequência!

Espero ter sido claro e feito você pensar sobre quais situa- ções você deve excluir e ajustar na sua vida para que sua frequ- ência vibracional estabeleça uma constância e seja elevada.

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

Torne isso um hábito diário e viva essa transformação para

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

195
que mais pessoas possam ser atraídas em suas frequências.

1) O que tem roubado a sua frequência?

_____

_____

_____

2) Escreva 5 ações para elevar a sua frequência.

_____

_____

_____

_____

_____

TAREFA:

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

197
ANOTAÇÕES

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

198
ANOTAÇÕES

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

199
ANOTAÇÕES

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

200

ANOTAÇÕES

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

201
ANOTAÇÕES

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183

claiton andré vieira gomes - gomes.claiton0906@gmail.com - IP: 201.26.116.183